Ndërtimi i personalitetit

بناءُ الشخصية

الطبعة الأولي

١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م



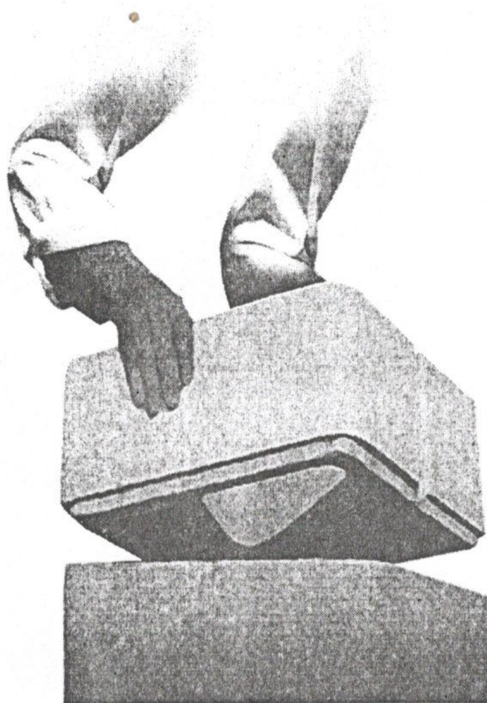
دار المقتطف للنشر و التوزيع
الرياض المملكة العربية السعودية
الرياض- خميس مشيط
جوال : ٠٥٧٧٥١١٠٠
تليفاكس: ٠٧/٢٢٢١١٠٠
ص.ب ٣٨٠٩٨٠ - الرياض ١١٣٤٥
E.M:ALMOKTATAF@HOTMAIL.COM

قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: ﴿النَّاسُ كَالإِبِلِ المَائَةِ لَا تَكَادُ تَجِدُ فِيهَا رَاحِلَةً﴾ متفق عليه

سلسلة إعداد الرجال

٥

بناء الشخصية



تأليف

أبي المنذر خليل بن إبراهيم أمين

المعروف
للنشر والتوزيع



بسم الله الرحمن الرحيم

استهلالٌ

الْحَمدُ لله وَحْدَهُ، والصَّلاة والسَّلام علىٰ مَنْ لاَ نبيَّ بعده، وبعد:

فأكْتُبُ هَذه الكلمات ويملَؤني التفاؤل، ويَحْدُونيّ الأمل، وكُلِي ثِقَةٌ بِأنَّ الفَرَجَ قريبٌ..

- فمَا طالَ ليلٌ حَالكٌ إلاَّ وأَعْقَبَهُ ضَوء الفجر
- وَمَا اشتدَّ ضيقٌ إلاَّ وَمَعهُ السِّعةُ
- وَما تعاقبَ بلاءٌ إلاَّ وقرينُهُ العافية
- وَمَا عظُمت شدَةٌ إلاَّ وبيدها اليُسر

فَثقوا، وأَبْشرُوا، وأَمِّلوا، ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾﴾ [الشرح: ٥، ٦]، وَلَنْ يغلب عُسر يُسْرين.

فالله - تباركَ وتعالىٰ- بمنهِ وكرمهِ ولطفهِ يُهيئُ في أحلكِ

الساعات رجالاً عظَاماً يُقَدِّرُون المَـسْؤولية، ويَحْمِلُونَ الأَمانة، أُولئكَ هُمْ أصحاب الأعمال الناجحة، والحياة السعيدة، الذين تَعِزُّ بِهِم أُسرهُمْ، وتَسْمُو بِهِمْ أوطانهم.

وَإِذَا كانَ هُنَاكَ من الرِّجال مَنْ يَـعْدلُ أَلفَ رَجُل، فَهُنَاكَ - علىَ النَّقِـيض - مَنْ هوَ فِي مِـيزانِ الرِّجَـالِ لاَ يَعْـدلُ جَنَاح بَعُوضة، والنَّاسُ كمَا قالَ النبيُّ ﷺ : (كَالإبلِ المائة لاَ تكادُ تَجِدُ فيهَا راحلةً)[١].

كُلُّ مَـا أُريدهُ منْكَ وَأَنْتَ تَـقْـرأُ كَلمـات هَذه الرِّسَـالة أَنْ تَنْسَىٰ أَنَّكَ تقرأُ كتَـابًا بُغْيَتُكَ أَنْ تَنْتَهِي مِنْهُ ثُمَّ تَضَـعه بعْدَ قَليل، وَلكنْ أُريدُ منْكَ أَنْ تقف مع نَفْسك، وتَنْظُرَ فِي ذَاتك، وتُفَتِّش فِي أَعْمَاقك، أُريدُ منْكَ أَنْ تَقْرأَ لتعْمَلَ، وتعْمَلَ لتتحَول، فَهذه (الجرُعـات النَّفْسيـة) التِي بيْنَ يَديْكَ تأْخُذُ بِيَدكَ لتَـضعَكَ فِي مَصَافِّ عُظَمَاءِ الرِّجَال.

خليل بن إبراهيم

---

(١) مـتـفق عليـه، صـحـيح البـخـاري رقم (٦١٣٣) ٥/ ٢٣٨٣، وصحيح مسلم رقم (٢٥٤٧) ٤/ ١٩٧.

مقدمة

فنحـو إعداد نوع خـاص من الرجال يتـحمل المـسئولـية.
ويقدر الأمـانة في تلك الفترة الحـرجة من تاريخ الأمة نتـوجه إلىٰ بناء الشخصية بناءً متميزًا سويًا ليصبح فاعلاً في مجريات الأحداث، وبناء الشخصية وتكوينها من الأهمية بمكان بحيث أنه يتوجب أن يسبق أي عملٍ آخر، حيـث أن الشخصـيـة هي حجر الزاوية في بناء المجتمع كله تقريبًا.

وبعيدًا عما يذكره العلماء عن العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية، كالوراثة والبيئـة والثقافة وغير ذلك، فإن عملنا في هذا الجـزء سوف يتـركـز علىٰ بناء وصقل تـلك الشخـصيـة والعمل علىٰ الوصولٰ بها إلىٰ مرحلة النضج والكمال لتتجاوز بذلك الجينات السلبيـة الضارة الموروثة عن الآباء والأجداد، وأن يحل محلهـا سلوكيـات إيجابية نافـعة، حيث قـناعتنا بأن أخص خصـائص الإنسان البشـري هو قابليته لـلتغير والتـبدل ملاءمـة لمـتطلبات الواقع، وهذه القـابلية والاسـتعـدادية عند

الإنسان للتغير والتبدل تولد لديه طاقة حرة غير متشكلة لتتناولها يد المربي وتتصرف فيها وتشكلها وتخطط بنيتها وفق عقائد وقيم ومفاهيم محددة، وفي ذلك يقول النبي ﷺ -: (كل مولود يولد على الفطرة، فأبواه يهودانه، أو ينصرانه، أو يمجسانه)[١] .

وسوف تكون انطلاقتنا نحو تحقيق هذا الهدف - بمشيئة الله تعالى - من خلال ثلاث ركائز هي:

الأولى: الدين: وهو الركيزة الأولى في بناء الشخصية، فلا سبيل لمن أراد الإصلاح والمساهمة في إعادة بناء الشخصية الإسلامية السوية إلا الرجوع الصادق إلى الكتاب والسنة، وعلى هدي السلف الصالح من هذه الأمة .

وفي الحقيقة لقد تعرضت الشخصية الإسلامية عبر قرون طويلة إلى هزات عنيفة آثمة غادرة استهدفت إزالتها وتدميرها عبر معارك طاحنة وطويلة، فلما عجزت عن محوها وإزالتها

---

(١) صحيح البخاري رقم (١٣١٩) ج (١) ص (٤٦٥) .

وتدميرها عمدت إلى إبعادها عن دينها عن طريق المسخ والتشويه من خلال معارك الثقافة والفكر والمرأة، والتي بدأتها (الحيات المترهبة في السراديب المظلمة وراء أديرة التبشير، وذئاب الخلاء التي أخذت تجوس خلال الديار تحت مسمى الاستشراق، وتولى كبر هذا الصراع أناس من بني جلدتنا، وينطقون بألسنتنا، ويسيرون بيننا بميثاق الأخوة في الدين واللغة والجنس، وتلك قصة طويلة متمادية الأطراف تقطر دمًا وغدراً وخيانةً، وترشح مكراً وخبثًا وفظاظة).

وحاصل الأمر أنه قد أفرز لنا قطيعًا كبيراً على مساحات واسعة من سواد الأمة ذا شخصية مهزوزة بعيدة كل البعد عن دينها وعقيدتها، قد تشربت عقيدتهم بالجهل والخرافة، وامتلأت عقولهم بالثقافات التافهة والفلسفات المشوهة، فابتعدوا بذلك عن تلكم الشخصية السوية المنضبطة والتي حرص الإسلام على بنائها منذ فجر بزوغه بقوله تعالى: ﴿كُنتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ

الْمُنكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ﴾ [آل عمران: ١١٠].

وعليه فإن الإلتزام بالدين يبلور شخصية المسلم بلورة قادرة على التكيف مع ذاتها، والتكيف مع غيرها في مواجهة كل أشكال التحديات الخارجية والداخلية بثقة واطمئنان.

الثانيه: النفسية: وهي ثاني المقومات في بناء الشخصية الفاعلة حيث أنها الانعكاس الحسي لتفاعل الفرد مع المجتمع حسب ميوله وغرائزه وحاجاته العضوية، وبالقدر نفسه من الحرب التي تعرض لها المسلم في دينه واعتقاده وثقافته الإسلامية، فقد تعرض لحرب لا تقل ضراوة وشراسة للنيل من نفسيته ومعنوياته بقصد تحطيمها وتمزيقها عبر حقبة ليست بالقصيرة، ولا أكون مبالغًا إذ أقول إن صناعة هذا الفن في بلاد الغرب تفوق في أهميتها صناعة الأسلحة الفتاكة، حيث أنشأوا لها المؤسسات الضخمة وأقاموا لها الدراسات، ونصبوا لها الخبراء، وكل ذلك من أجل دراسة نفسية المسلم ومعرفة ميوله واتجاهاته ورغباته وردود أفعاله تجاه الأحداث، حتى غدا المسلم يستنشق هذه الحرب على مدار الساعة عبر أثير الهواء.

ونتيجة لهذه الحرب الضخمة بدت النفسية المسلمة في أحسن حالاتها وكأنها في حالة من الإغماء النفسي العميق والمتواصل، وتبدو مظاهر هذه الحالة في اختلاط المفاهيم الأساسية الشديدة الوضوح في أذهان الكثير حيال أي هزة تواجهها الأمة، وتبرز مظاهر هذا الإغماء النفسي داخليًا في أعراض القلق والاكتئاب والكبت والاحباط والتوجس، هذا بجانب أعراض الهزيمة النفسية الحادة والتي ضربت قطاعًا ليس بالقليل من الأمة، أما أعراضه الخارجية فقد انعكست في نفخة الكبر والزهو الفارغ، وتشبع المرء بما لم يعط، وتعمد إيقاع الأذى بالآخرين من خلال الحسد والغيرة والدس والمكيدة والطمع والخيانة والشماتة وأكل حقوق الغير، وغير ذلك من الأمراض السلبية .

واعتقد أنه قد آن الآوان - وبقوة - في هذه الظروف الصعبة الحرجة التي تجتازها الأمة أن نسعى للعمل الحثيث والجاد للإفاقة من تلك الغيبوبة والتخلص من آثارها، وأن يتمثل هذا العمل نحو تنمية الصفات الإيجابية الأساسية في

نفسية المسلم من خلال الأمور التالية:

١- الثبات والتوازن الإنفعالي أمام المحن والشدائد .

٢- الإيجابية وتحمل المسئولية ومواجهة الصعاب بصبر وشجاعة .

٣- المرونة في مواجهة الواقع .

٤- التفاؤل وعدم اليأس .

٥- توافق المسلم مع نفسه .

٦- توافق المسلم مع غيره .

ومع قناعتنا الكاملة أن الحرب النفسية لا تواجه بالمنع، حيث صعوبة هذا الأمر - إن لم تكن استحالته - فإن البناء النفسي القوي، والتوعية والتوجيه الذي سنتبعه في هذا الجزء يعتبر من أهم ما تواجه به حرب الأفكار الخاصة.

الثالثة: فن الإتصال: وهو ثالث المقومات الأساسية في بناء الشخصية الفاعلة والناجحة، ويتمثل فن الإتصال في محاور ثلاثة هي:

١- الإلقاء الناجح .

٢- إتقان فن الإنصات

٣- إتقان كتابة الرسائل المقنعة .

وهذه الأمور الثلاثة كافية بأن تجعل المرء دائمًا في موقف القوة، وأن يبتعد كثيراً عن مواطن الخطأ، وأن يحوز بجانب الثقة في النفس على احترام الآخرين وتقديرهم، وأن يتمكن من امتصاص الإنفعالات وثورات الغضب المدمرة، ومن ثمَّ اتخاذ القرار السليم الواعي.

تلكم هي الركائز الثلاث في بناء الشخصية السوية الناجحة (الدين، والنفسية، والاتصال الناجح) - من وجهة نظري المتواضعة - والتي سنتناولها في كتابنا هذا، - ولا أزعم أني لم أستفد من كتابات أصحاب الإختصاص في هذا المجال، الأمر الذي دعاني إلى قراءة عشرات الكتب - العربية والمُعربة - وأخذ المفيد منها، هذا بالإضافة إلى الإستفادة من بعض البحوث المنشورة على شبكة الإنترنت، بهدف تقديم المعلومة الصحيحة - قدر الإمكان - فإن وُفِقت

فالله وحده هو الـموفق والهادي لكل خيـر وفلاح، وإن كانت الأخـرىٰ فأسـأله - سـبـحانه - المـغـفـرة والستـر في الدنيـا والآخرة؛ وحسبي أني اجتـهدت وسعي، والله - تبارك وتعالىٰ - أسأل أن يوفقنا للصـواب، إنه أكرم مسئول، وخيـر مأمول، وصلىٰ الله علىٰ المبعوث رحمة للعالمين .



الفصل الأول

الدين وأثره في بناء الشخصية

١- العقيدة.

٢- الأخلاق.

٣- القدوة.

الشخصية الإسلامية في القرآن الكريم والسُّنَّة النبوية

تتميز الشخصية الإسلامية في القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة بطابع مميز خاص يميزها عن غيرها من أبناء المجتمعات الأخرىٰ، ففي ظل تعاليم الإسلام تُربىٰ الشخصية الإسلامية علىٰ المبادئ السامية والخصال الحميدة، كالإنضباط والشرف والمحافظة علىٰ العرض والقناعة والزهد والصبر وغنىٰ النفس، والعفو عند المقدرة والبذل والعطاء، والتضحية والفداء، والرحمة والشفقة، ونصرة الحق وإغاثة الملهوف، والبر والإحسان وصلة الرحم، وغير ذلك من السمات والخصال والفضائل والآداب.

غير أن أبرز ما يميز هذه الشخصية أنها شخصية عقيدة، تؤمن بالله، وملائكته، وكتبه، ورسله، والبعث بعد الموت، والقدرخيره وشره .

وتصنف الشخصية علىٰ أساس العقيدة في كتاب الله تعالىٰ إلىٰ أنماط ثلاثة هي: المؤمن، والمنافق، والكافر .

ويُفرد القرآن الكريم لكل صنف من هذه الأصناف الثلاثة سورة كاملة سماها باسمه، فهناك سورة " المؤمنون "، وسورة " المنافقون "، وسورة " الكافرون" .

وعندما عرض القرآن الكريم للأصناف الثلاثة في أول سورة من سوره بعد فاتحة الكتاب ذَكَرَ المؤمنين في أربع آيات، والكفار في آيتين، ثم فضح تلك الفئة التي فقدت آدميتها في ثلاث عشرة آية ليكشف تناقض هذا الإنموذج من البشر مع نفسه ومع دينه ومع مجتمعه، وما يهمنا من هذه الأصناف في مقامنا هذا هو شخصية المؤمن .

وخلاصة شخصية المؤمن في دين الإسلام:

- أن يكون صاحبها رجل عقيدة .
- وأن يقرأ الناس في أخلاقه كتاب الإسلام مسطورا.
- وأن ترىٰ فيه القدوة الماثلة لأسلاف خالدين .



١- العقيدة وأثرها في بناء الشخصية

لا يستقيم البناء بدون أساس، وأساس بناء الشخصية الإسلامية بناءً سويًا؛ هو غرس بذرة التوحيد في النفوس غرسًا صافيًا نقيًا من شوائب الشرك والنفاق والردة، حتى تُثمر توحيدًا خالصًا منزهًا عن جميع العبوديات لغير الله تعالى كعبودية القبر والشجر والحجر، وعبودية النفس والمال والشهوة، يقول تعالى: ﴿قُلْ إِنَّ صَلاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٦٢﴾ لا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ ﴿١٦٣﴾﴾ [الأنعام: ١٦٢، ١٦٣]، وأن يتأصل من خلال هذه العقيدة أن الضُر والنفع بيد الله وحده ولو اجتمع على العبد من بأطرافها، يقول تعالى: ﴿وَلا تَدْعُ مِن دُونِ اللَّهِ مَا لا يَنفَعُكَ وَلا يَضُرُّكَ﴾ [يونس: ١٠٦]، ويقول النبي ﷺ: (واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشئ، لم ينفعوك إلا بشئ قد كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشئ، لم يضروك إلا بشئ قد كتبه

الله عليك، رُفِعت الأقلام، وجفت الصحف)(١).

وأن هذا الضر والنفع، والخير والشر مقدر على العبد، قال تعالى: ﴿ وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَّرَهُ تَقْدِيراً ﴿٢﴾ ﴾ [الفرقان: ٢]، وقال: ﴿ إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ ﴿٤٩﴾ ﴾ [القمر: ٤٩]، وقال: ﴿ وَكَانَ أَمْرُ اللَّهِ قَدَراً مَّقْدُوراً ﴿٣٨﴾ ﴾ [الأحزاب: ٣٨]، وفي صحيح مسلم عن النبي ﷺ أنه قال: (كتب الله مقادير الخلائق قبل أن يخلق السماوات والأرض بخمسين ألف سنة، قال: وعرشه على الماء)(٢).

وأن آجال الخلق عليهم مضروبة، بحيث أنه إذا جاء أجلهم لا يستأخرون ساعة ولا يستقدمون، قال تعالى: ﴿ فَإِذَا جَاءَ أَجَلُهُمْ لا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلا يَسْتَقْدِمُونَ ﴿٣٤﴾ ﴾ [الأعراف: ٣٤]، وقال: ﴿ وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَن تَمُوتَ إِلاَّ بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَاباً مُّؤَجَّلاً ﴾ [آل عمران: ١٤٥] وفي صحيح مسلم عن عبدالله ابن مسعود رضي الله عنه قال: " قالت أم حبيبة زوج النبي ﷺ: اللَّهم

(١) سنن الترمذي رقم (٢٥١٦) ج (٤) ص (٦٦٧).
(٢) صحيح مسلم، رقم (٢٦٥٣) ج (٤) ص (٢٠٤٤).

أمْتعني بـزوجي رسول الله، وبأبي أبي سفيان، وبـأخي معاوية، قال: فقال النبي ﷺ : (قـد سلت الله لآجال مضروبة، وأيام معدودة، وأرزاق مقسومة، لن يعجل شيئًـا قبل حله، أو يؤخر شيئًا عن حله، ولو كنت سألت الله أن يُعيذك من عذاب في النار، أو عذاب في القبر، كان خيراً وأفضل)[١].

وأن الموت ليس نهاية المطاف للعبد، فبعد انتهاء دار الدنيا للعبد يستقبل دار البرزخ، ثم دار القرار، وقد جعل الله لكل دار أحكامًا تخصها، وركَّبَ هذا الإنسان من بدن ونَفْس، وجعل أحكام الدنيا على الأبدان، والأرواح تبعًا لها، وجَعَلَ أحكام البرزخ على الأرواح، والأبدان تبعًا لها، فإذا كان يوم قيام الناس من قبورهم، صار الحكم والنعيم والعذاب على الأرواح والأجساد جميعا ﴿فَمَن زُحْزِحَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلاَّ مَتَاعُ الْغُرُورِ ﴿١٨٥﴾﴾ [آل عمران: ١٨٥]، والنصوص من الكتاب والسنة في تقرير هذا العقيدة وتجليتها كثيرة معلومة، وقد أفرد فيها العلماء - سابقًا ولاحقًا

(١) صحيح مسلم رقم (٣٦٦٢) ج (٤) ص (٢٠٥٠)

- المؤلفات والمصنفات النافعة.

وأثر هذه العقيدة إذا تأصلت في النفس يبدو ظاهرًا على الشخصية السوية في قدرتها على مواجهة كل أشكال التحديات، والتكيف مع كل الظروف والعوامل الطارئة، والاطمئنان إلى كل النتائج الحاصلة ثقة برحمة الله تعالى وعونه، وفي التحرر من كل أشكال الذل والتبعية المهينة، يقول تعالى: ﴿مَن كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا﴾ [فاطر: ١٠].

وتأثير هذه العقيدة على الشخصية الإسلامية - أيضًا - أنها تملأ قلب المؤمن إيمانًا ويقينًا وطمأنينة وسكينة ونورًا وهداية، فهو يعبد الله وحده لا شريك له، ولا يتأله إلاَّ له، ولا يتوكل إلاَّ عليه، ينيب إليه في كل الأحوال، ويلجأ إليه في كل النوازل والمهمات، وكُلما ضعفت إرادة العبد ووهنت قوته في مواجهة النوازل؛ أمده هذا الإيمان الصادق بقوة قلبية تتبعها الأعمال البدنية، وكلما أحاطت به المخاوف؛ كان هذا الإيمان حصنًا حصينًا يلجأ إليه المؤمن فيطمئن قلبه، وتسكن

نفسه، قال تعالىٰ: ﴿الَّذِين قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ ﴿١٧٣﴾ فَانقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ لَّمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُوا رِضْوَانَ اللَّهِ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ ﴿١٧٤﴾﴾ [آل عمران: ١٧٣، ١٧٤].

وحينما تغلغت هذه العقيدة في نفوس الرعيل الأول من الصحابة، انعكس ذلك علىٰ أفعالهم وأقوالهم وتصرفاتهم، فأخرجت للتاريخ رجالاً شخصياتهم من نوع فريد، لا زال المجد يتغنىٰ ببطولاتهم وتضحياتهم ومواقفهم الخالدة، مما يؤكد أن كل بناء لا يبدأ من هذه العقيدة فهو بناء منهار، وكل إصلاح لا ينهج هذا النهج فهو هدم، ذلك أن الإيمان الصادق يحمل العبد علىٰ الصبر علىٰ قضاء الله والشكر لنعم الله، والشفقة علىٰ عباد الله، والتخلق بكل جميل، والتخلي عن كل رذيل.



٢- الأخلاق وأثرها في بناء الشخصية

ترتبط الأخلاق برباط وثيق ببناء الشخصية وتكوينها، إذ هي صورة النفس وهيئتها، فالأخلاق في الإسلام لم تدع جانبًا من جوانب الحياة الإنسانية، روحية أو جسمية، أو دينية، أو دنيوية، أو عقلية، أو انفعالية، أو فردية، أو اجتماعية؛ إلا رسمت له المنهج الأمثل للسلوك الرفيع القويم، وفيما يلي أمثلة لهذا الشمول في مجال الفرد والمجتمع:

١ - بالنسبة للفرد:

(أ) للجسم وضروراته وحاجاته، يقول تعالى: ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ﴾ [الأعراف: ٣١]، ويقول الرسول ﷺ: (فإن لجسدك عليك حقا)(١).

(ب) وللعقل وآفاقه ومواهبه، يقول تعالى: ﴿ قُلِ انظُرُوا مَاذَا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ﴾ [يونس: ١٠١] وغيرها من الآيات.

---

(١) صحيح البخاري رقم (١٨٧٤) ج (٢) ص (٦٩٧).

(ج) ولدوافع النفس ومشاعـرها، يقول تعالىٰ: ﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ﴿١٠﴾ ﴾ [الشمس: ٧ – ١٠].

٢- **وبالنسبة للمجتمع:**

(أ) الآداب والمجامـلات، يقول تعالىٰ: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّىٰ تَسْتَأْنِسُوا وَتُسَلِّمُوا عَلَىٰ أَهْلِهَا ذَٰلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴿٢٧﴾ ﴾ [النور: ٢٧].

(ب) وفي الإقتصـاد والمعاملات، يقـول تعالىٰ: ﴿ وَيْلٌ لِّلْمُطَفِّفِينَ ﴿١﴾ الَّذِينَ إِذَا اكْتَالُوا عَلَى النَّاسِ يَسْتَوْفُونَ ﴿٢﴾ وَإِذَا كَالُوهُمْ أَو وَّزَنُوهُمْ يُخْسِرُونَ ﴿٣﴾ ﴾ [المطففين: ١ – ٣].

(ج) وفي السياسة والحكم، يقول تعالىٰ: ﴿ إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَن تُؤَدُّوا الأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُم بَيْنَ النَّاسِ أَن تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ ﴾ [النساء: ٥٨].

وبهـذا يتـجلىٰ شمـول الأخـلاق الإسـلامـية، من حـيث موضوعـها ومحتـواها، ومن هذه الأخلاق الإسلاميـة المؤثرة في شخصية الفرد المسلم:

أولاً: أدب الحديث: نعمة البيان من أجل النعم التي أسبغها الله تعالىٰ علىٰ الإنسان، وفي هذا يقول الله تعالىٰ: ﴿الرَّحْمَنُ ۝١ عَلَّمَ الْقُرْآنَ ۝٢ خَلَقَ الإِنسَانَ ۝٣ عَلَّمَهُ الْبَيَانَ ۝٤﴾ [الرحمن: ١ – ٤]، وينشد الإسلام في بناء شخصية المسلم في هذا الأدب أن يكون طوال نهاره طريقًا إلىٰ الخير، يقول تعالىٰ: ﴿لا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلاَّ مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتَغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا ۝١١٤﴾ [النساء: ١١٤].

ويبعد الإسلام بالمسلم بعيداً في هذا الأدب عن لغو الحديث، ولأهميته فقد ذكره الله تعالىٰ بين فريضتين من فرائض الإسلام، وهما الصلاة والزكاة، فقال تعالىٰ: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ۝١ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلاتِهِمْ خَاشِعُونَ ۝٢ وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ ۝٣ وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ ۝٤﴾ [المؤمنون: ١ – ٤]، وحث الإسلام المسلم علىٰ أن يعود لسانه علىٰ الجميل من القول، والكلام الطيب العف مع الأصدقاء والأعداء جميعًا، وهذا هو الأصل في التعامل بين

الناس، يقول تعالى: ﴿وَقُل لِّعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنزَغُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا ﴿٥٣﴾﴾ [الإسراء: ٥٣].

ومن الأحاديث النبوية، يقول النبي ﷺ: (من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت)(١)، ويقول ﷺ: (إن العبد ليتكلم بالكلمة من رضوان الله تعالى ما يُلقي لها بالاً يرفعه الله بها درجات، وإن العبد ليتكلم بالكلمة من سخط الله تعالى لا يُلقي لها بالاً يهوي بها في جهنم)(٢).

ثانيًا: التسامح والرحمة: يحثنا الله تعالى على العفو والصفح والرحمة إذ يقول: ﴿فَاصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ ﴿٨٥﴾﴾ [الحجر: ٨٥]، ويقول: ﴿خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴿١٩٩﴾﴾ [الأعراف: ١٩٩]، ويقول: ﴿وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا﴾ [النور: ٢٢]، ويقول تعالى: ﴿وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ

---

(١) متفق عليه.

(٢) صحيح ابن حبان رقم (٥٧٠٦)، ومستدرك الحاكم، ومسند الإمام أحمد، والترمذي.

مِّثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ﴾ [الشورى: ٤٠]، ويصف النبي ﷺ الذي أمرنا أن نقتدي به بالرحمة، فيقول عنه: ﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ﴾ [آل عمران: ١٥٩]، ومن رحمته ﷺ يقول: (من لا يرحم لا يُرحم)[١]، ويقول: (لا تنزع الرحمة إلا من شقي)[٢].

ثالثًا: الحلم والصفح وفي الحلم وكظم الغيظ يقول تعالى: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾﴾ [آل عمران: ١٣٤]، ويقول تعالى: ﴿وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ ﴿٣٧﴾﴾ [الشورى: ٣٧] ويقول النبي ﷺ: (ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب)[٣].

---

(١) متفق عليه.

(٢) صحيح ابن حبان، رقم (٤٦٦)، وأبو داود، والترمذي، ومسند الإمام أحمد.

(٣) متفق عليه.

رابعًا: الصدق والأمـانة: يقول الله تعالىٰ: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ (١١٩)﴾ [التـوبة: ١١٩]، وقال تعالىٰ: ﴿لِيَجْزِيَ اللَّهُ الصَّادِقِينَ بِصِدْقِهِمْ﴾ [الأحزاب: ٢٤] ويقـول تعـالىٰ: ﴿أَلا لَعْنَةُ اللَّهِ عَلَى الظَّالِمِينَ (١٨)﴾ [هـود: ١٨]، ويقـول النبي - ﷺ: (ويل للذي يحـدث بالحـديث ليـضـحك منه القـوم فـيكذب، ويل له، ويل له)[١]، وعـن الأمـانة، يقول تعـالىٰ: ﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَن تُؤَدُّوا الأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا﴾ [النسـاء: ٥٨]، ويقول تعالىٰ: ﴿وَالَّذِينَ هُمْ لأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ (٨)﴾ [المؤمنون: ٨] ويقول النبي ﷺ: (أد الأمانة إلىٰ من ائتمنك ولا تخن من خانك)[٢].

خامسًا: الوفاء: يقول تعالىٰ: ﴿وَأَوْفُوا بِالْعَهْدِ إِنَّ الْعَهْدَ كَانَ مَسْئُولاً (٣٤)﴾ [الإسراء: ٣٤].

---

(١) أبو داود رقم (٤٩٩٠) ٤/ ٧٩٢ وغيره

(٢) مستدرك الحاكم، وأبو داود، والترمذي، والبيهقي، ومسند الإمام أحمد.

سادسًا: الصبر: والنصوص في الحث على الصبر كثيرة معلومة وقد تعرضنا لها سابقًا في هذا السلسلة، وكفاك منه قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا﴾ [آل عمران: ٢٠٠].

سابعًا: الحياء: وهذه الصفة من أبرز ما تتميز به شخصية المسلم السوي في الإسلام، يقول النبي ﷺ: (إن لكل دين خلقًا، وخُلق الإسلام الحياء)[١]، وكان رسول الله ﷺ أشد حياءً من العذراء في خدرها، وكان إذا رأى شيئًا يكرهه عُرِفَ في وجهه[٢] ﷺ.

والأخلاق الإسلامية والتي تطبع شخصية المسلم وتؤثر فيها كثيرة جدا في دين الإسلام، ولقد ذكرنا منها هذه النماذج ليستدل بالبعض على الكل.



(١) سنن ابن ماجه (٤١٨١)، ومسند أبي يعلى، ومعاجم الطبراني الأوسط والصغير، وموطأ مالك.

(٢) متفق عليه من رواية أبي سعيد الخدري رضي الله عنه.

أثر القدوة في بناء الشخصية

لا يستطيع أحدٌ أن ينكر ما للقدوة من أثر في تشكيل وبناء شخصية الفرد، ونظراً لأهمية القدوة الحسنة وأثرها الواقعي في نفوس الناس أرسل الله الأنبياء بأعداد كبيرة مبشرين ومنذرين، ليبلغوا رسالة الله تعالى وليقدموا نموذجًا تطبيقيًا واقعيًا حيًا يحول مفردات الخطاب الإلهي إلى واقع عملي . ولو لم تكن القدوة مؤثرة إلى هذا الحد لكفى إرسال الكتاب وتوجيه الناس ليقرأوه ويتدارسوه ويعملوا به فقط .

ولقد وجهنا القرآن الكريم إلى الإقتداء بالقدوة الحسنة المحققة لقبول الله تعالى ونوال ثوابه ومغفرته فقال تعالى: ﴿ لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيراً ﴿٢١﴾ ﴾ [الأحزاب : ٢١]، ويوضح لنا رسول الله ﷺ الأثر الذي يمكن أن تتركه القدوة في نفوس مقلديه والذين يحاكون أخلاقه وتصرفاته بقوله ﷺ : (مثل الجليس الصالح والجليس السوء؛ كحامل المسك

ونافخ الكير، فحامل المسك إما أن يحذيك، وإما أن تبتاع منه، وإما أن تجد منه ريحًا طيبة، ونافخ الكير؛ إما أن يحرق ثيابك، وإما أن تجد منه ريحًا منتنة)(١).

والتاريخ الإسلامي يوضح لنا وإلى حد بعيد كيف كانت القدوة بشخص النبي ﷺ ماثلة في جيل الصحابة ﷺ إلى درجة أصابت الكافرين بالرعب والخوف والوجل كقيام الصحابة بالإقتداء بالنبي ﷺ في حركاته وسكناته وقيامه وقعوده، إلى درجة محاولة الاقتتال على تناول قطرات الماء المتساقطة من وضوئه ﷺ، والمسارعة بالإقتداء به في حلق رؤوسهم يوم الحديبية حتى كاد يقتل بعضهم بعضا ..

لقد تركت شخصية النبي ﷺ في نفوس الصحابة أعظم الأثر وأعمقه بصفاتها وسلوكها التي طابقت أقوالها أفعالها، ولولا هذه الصفات وذاك السلوك لما امتلكت قلوب المؤمنين، يقول تعالى: "﴿ فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنتَ

(١) متفق عليه

فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾ ﴾ [آل عمران: ١٥٩]. وحينما سئلت عائشة رضي الله عنها عن خُلق النبي صلى الله عليه وسلم قالت: «كان خُلُقه القرآن»[١] فالتأثير لم يكن لمجرد الموقع والدور، بل لإنه شخصية جسدت تعاليم الإسلام حية في سلوكها وفي قولها وفي فعلها، في اللين مع أصحابه ودماثة الخلق والعفو عنهم والتشاور معهم والشدة على الكافرين والشجاعة في مواقف الشجاعة، والرحمة في مواطن الرحمة، وغير ذلك من الصفات التي أدت إلى التفاف الصحابة حوله في حياته وتدريس سيرته لأولادهم بعد مماته، فلقد كانوا يُدَرِّسُون سيرته ويحاكون كل ما عرفوه عنه قليله وكثيره، ولذلك أُثِرَ عن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه وقد عاش زمنًا بعد رسول الله قوله: «كنا نعلم أولادنا مغازي رسول الله صلى الله عليه وسلم كما نعلمهم السورة من القرآن».

(١) مسند الإمام أحمد رقم (٢٤٦٤٥).

فالنبي ﷺ كان مثلاً أعلى لأصحابه الأطهار وأسوةً حسنةً للمؤمنين الأخيار، وقدوة صالحة لأتباعه الأبرار، فقد اتسمت دعوته باتساع رقعتها، وامتداد أمدها، وعمق تأثيرها، لأنه طبق بسلوكه ما قاله بلسانه، فقد كان ﷺ على خلق عظيم، وكان خلقه القرآن، وأحبه أصحابه إلى درجة فاقت حد التصور وأطاعوه طاعةً جاوزت حدود الخيال، قال أبو سفيان يوم كان مشركًا: «ما رأيت أحداً يحب أحداً كحب أصحاب محمد محمداً» . وقال ملك عمان، وقد التقى بالنبي ﷺ : «والله لقد دلني على هذا النبي الأمي أنه كان لا يأمر بخير إلا كان أول آخذ به، ولا ينهى عن شيء إلا كان أول تارك له، وأنه يغلب فلا يبطر، ويُغلب فلا يضجر ويفي بالعهد وينجز الوعد »[١] .

والحديث عن شمائله ﷺ لا تتسع له المجلدات ولا الخطب في سنوات، ولكن الله جل في علاه، لخصها بكلمات

---

(١) الإصابة في تمييز الصحابة (١٢٩٨) ١/٥٣٨ .

فقال: ﴿ وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴿٤﴾ ﴾ [القلم: ٤] فقد كان صاحب المدرسة التي تخرج منها قادة الأمم وعباقرة الحروب ورجال الإصلاح والعلماء والحكماء ورواد الحضارات، ولم يكن هذا الإنجاز الرائع أمرًا يسيرًا وهينًا فيكفي أن نقارن بين حال العرب قبل الإسلام وحالهم بعده حتىٰ ندرك السر في هذا التحول الكبير.

والمثل الأعلىٰ الذي ضربه النبي ﷺ بسيرته وخُلقه حمل أصحابه الكرام علىٰ أن يهتدوا بهديه ويتبعوا سنته ويقتفوا أثره فهذا عمر بن الخطاب رضي الله عنه، يقتدي برسول الله ﷺ فيجعل من سلوكه ومواقفه، مثلاً أعلىٰ يُحتذىٰ فكان إذا أراد إنفاذ أمرٍ جمع أهله وخاصته، وقال لهم: إني أمرت الناس بكذا ونهيتهم عن كذا، والناس كالطير إن رأوكم وقعتم وقعوا، وأيم الله، لا أوتين بواحد وقع فيما نهيت الناس عنه إلا ضاعفت له العقوبة لمكانته مني، فانظر إلىٰ ميزة القرابة من عمر رضي الله عنه وما آلت إليه .

ويشهد له بذلك أصحابه الكرام رضي الله عنهم فحينما وُضِعَ أمامه كنوز كسرىٰ من فيء القادسية نظر إليه وبكىٰ ثم قال: «إن قومًا

أدوا هذا لأمناء»، فيرد عليه علي ﷺ بأنهم تمثلوا القدوة فيك يا أمير المؤمنين فيقول له: «عففت فعفوا، ولو رتعت لرتعوا».

وقد جسد الخلفاء الراشدون ﷺ بسلوكهم قيم الحق والخير في أبهى صورها، جسدوها بمواقفهم، وأحكامهم، فكانوا بحق خير خلف لخير سلف.

ولقد أدرك السلف الصالح أثر القدوة الحسنة في تربية شخصياتهم وتهذيب نفوسهم والسمو بها وحملها على عظائم الأمور، فتمثلوا القدوة الكبرى التي أمرهم بها الله - جل جلاله - ووعظوا أنفسهم قبل أن يعظوا غيرهم، لذلك كان تأثيرهم في معاصريهم شديداً وهيبتهم عند أولي الأمر عظيمة، وهكذا نجد كيف أن القدوة تفعل ما لا تفعله الكلمة في النفوس، لأن الناس لا يتعلمون بآذانهم، بل يتعلمون بعيونهم، ولغة العمل أبلغ من لغة القول.

وفي سبيل بناء شخصية قوية فاعلة لابد من الرجوع إلى الكتاب والسنة والإقتداء الحسن بالقدوات الكريمة الواردة

فيهما، وتبرز هذه القدوات في النماذج النبوية الشريفة ومواقفها المختلفة الذين أمر الله نبيه محمداً ﷺ أن يقتدي بهم فقال تعالى: ﴿أُوْلَئِكَ الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ فَبِهُدَاهُمُ اقْتَدِهْ﴾ [الأنعام: ٩٠].

ففي الدعوة إلى عبادة الله وحده تجد القدوة في أنبياء الله أجمعين - صلوات الله عليهم وسلامه - وإمامهم وقدوتهم إبراهيم عليه السلام فقد أمر الله - عز وجل - بالإقتداء بهم بقوله: ﴿قَدْ كَانَتْ لَكُمْ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ فِي إِبْرَاهِيمَ وَالَّذِينَ مَعَهُ إِذْ قَالُوا لِقَوْمِهِمْ إِنَّا بُرَآءُ مِنكُمْ وَمِمَّا تَعْبُدُونَ مِن دُونِ اللَّهِ كَفَرْنَا بِكُمْ وَبَدَا بَيْنَنَا وَبَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةُ وَالْبَغْضَاءُ أَبَدًا حَتَّى تُؤْمِنُوا بِاللَّهِ وَحْدَهُ﴾ [الممتحنة: ٤].

وفي مجال طلب العلم والتعلم تجد القدوة ماثلة في نبي الله موسى عليه السلام وهو من أولي العزم، يلتزم بالأمر الإلهي بالبحث عن العبد الصالح ليتعلم منه دون أن يستنكف، قال تعالى: ﴿فَوَجَدَا عَبْدًا مِّنْ عِبَادِنَا آتَيْنَاهُ رَحْمَةً مِّنْ عِندِنَا وَعَلَّمْنَاهُ مِن لَّدُنَّا عِلْمًا ﴿٦٥﴾ قَالَ لَهُ مُوسَى هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَى أَن تُعَلِّمَنِ مِمَّا عُلِّمْتَ

رُشْداً ﴿٦٦﴾ قَالَ إِنَّكَ لَن تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْراً ﴿٦٧﴾ وَكَيْفَ تَصْبِرُ عَلَىٰ مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ خُبْراً ﴿٦٨﴾ قَالَ سَتَجِدُنِي إِن شَاءَ اللَّهُ صَابِراً وَلا أَعْصِي لَكَ أَمْراً ﴿٦٩﴾ ﴾ [الكهف: ٦٥ – ٦٩].

وفي أنموذج للقدوة العفيفة تجد نبي الله يوسف عليه السلام فقد كان ابتلاؤه بجماله وإقبال امرأة عزيز مصر عليه التي أصرَّت على دفعه باتجاه الحرام وهي في موقع السلطة، وما أشد الاختبار الجنسي والصمود أمامه، فصمم على الرفض، سائلاً ربه أن يعينه في مواجهة هذا الابتلاء، راضيًا بالسجن كبديل مهما كان شاقًا ومؤلمًا، فهو أحب إليه في طاعة الله تعالى: ﴿ قَالَ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ وَإِلاَّ تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُن مِّنَ الْجَاهِلِينَ ﴿٣٣﴾ فَاسْتَجَابَ لَهُ رَبُّهُ فَصَرَفَ عَنْهُ كَيْدَهُنَّ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿٣٤﴾ ﴾ [يوسف: ٣٣، ٣٤].

وتبرز القدوة الحسنة كذلك في جيل الصحابة رضي الله عنهم ومن تبعهم بإحسان من سلف الأمة الصالح ماثلة في كل مجالات الحياة: في العقيدة، وفي العبادات، والأخلاق، والمعاملات،

وفي مواقف الشجاعة، وفي طلب العلم، بل في كل مواقف الحياة تجد القدوة من تاريخنا الذاخر الرقراق .

إننا في سبيل بناء شخصية فاعلة مؤثرة تقتدي بهؤلاء الكرام ننادي بالرجوع إلى أصلين كبيرين هامين هما:

١ - حسن الخلق.

٢- وموافقة العمل للقول.

فإذا تحقق هذان الأصلان حسنت الشخصية وتبلورت في محيط من الرجولة والشجاعة والوضوح والصدق، والأمانة، والصبر، والرحمة، والتواضع، والمخالطة التي تتخللها المودة والمحبة، والعطف، الإيثار والرفق وما إلى ذلك من الأخلاق الحسنة الفاضلة، ومثل هذه الشخصية تكون شخصية مؤثرة فاعلة داعية بصمت إلى كل خلق إسلامي جميل .



الفصل الثاني

الصحة النفسية وأثرها في بناء الشخصية

١- واحد وعشرون سببًا لمقاومة القلق.

٢- خمس قواعد لعلاج الحزن والاكتئاب.

٣- الثقة بالنفس.

أ - دلائل انخفاض الثقة بالنفس .

ب - اثنتا عشرة وسيلة لاكتساب الثقة بالنفس.

٤- اثنتا عشرة فائدة للهدوء والسيطرة على النفس.

٥ - اثنا عشر ضرراً للشخصية المضطربة .

٦ - قانون التكامل بين الشخصية الهادئة والمضطربة .

٧ - ست عشرة قاعدة للصحة العصبية والذهنية.

٨ - عشرة أمور لعلاج مرض الخجل .

٩ - خمسة عناصر أساسية لشحذ الذاكرة .

الصحة النفسية وبناء الشخصية

إذا كان تأثير شخصية أي امرئ أول ما يتعلق بدينه، فإن ثاني ما تتعلق به الشخصية هو حالة المرء المعنوية، وتلك المعنوية هي نفوذ لطيف لا تدركه الأبصار، ينبثق عن إرادة ثابتة قوية توجه المرء، وتفعل فيه ما لا تفعله أي قوة أخرىٰ، فمن امتلك هذا النوع من النفوذ استطاع أن يُكون قوة مكينة لا تتزعزع، وفي اللحظة التي يقترب منه أي إنسان لا يملك إلا أن يشعر بتلك القوة بادية من جميع جوانحه.

وعلىٰ الرغم أنه لن يستطيع أحد أن يزعم أنه تخلص من كل أمراضه وعلله النفسية جملة واحدة، وصار من حقه الإخلاد إلىٰ الراحة والدعة، حيث تولد ملابسات الحياة اليومية مشكلات جديدة علىٰ الدوام، ولا سبيل لنهايتها إلا بإنقضاء العمر، حيث راحة المؤمن بلقاء ربه، إلا أنه من المؤكد أن المرء في الغالب هو الذي يجتر علىٰ نفسه تلك الآلام ويخلقها ويحصر نفسه فيها.

إن أول ما ينبغي عليك فعله حينئذ هو تحصين نفسك ضد هذه العلل والأدواء، ومن ثمَّ العملَ على التخلص من الآثار القديمة، وذلك بالعمل على تقوية إرادتك والتي هي الميزة الفاصلة في تقرير طباعك ومبادئك وأفعالك التي تصدر عنك.

وتبقى في النهاية ثمة عوامل تساعدك في التخفف والتخلص من تلك الآثار السلبية لتلك العلل النفسية، وسوف أذكرها مختصرة وعلى هيئة نقاط خفيفة، ليسهل استيعابها وتذكرها، ولتكون أدعى بالقبول.



واحد وعشرون سببًا لمقاومة القلق

١- عش في حدود يومك ولا تقلق على المستقبل، ولا تخش له الرزق، فالرزق بيد الله تعالى، قال تعالى: ﴿وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ ﴿٢٢﴾﴾ [الذاريات: ٢٢].

٢- ذكر نفسك بالثمن الفادح الذي يدفعه جسمك ثمنا للقلق.

٣- دع التفكير في الماضي، فإنه لن يعود مهما حاولت.. يقول الرسول - عليه الصلاة والسلام -: (وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان)[١].

٤- تدبر الحقائق بعناية قبل صنع القرار، ومتى اتخذت قرارًا صائبًا، أقدم على تنفيذه واستعن بالله ولا تتردد، وتذكر

---

(١) صحيح مسلم رقم (٢٦٦٤)، ٤/٢٥٠٢.

قول رسول الله ﷺ: (إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام وجفت الصحف)[١].

٥- ارض بقضاء الله تعالى وقدره، فالمؤمن لا يخشى مصائب الحياة، فكل أمر المؤمن خير، يقول عليه الصلاة والسلام: (عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له)[٢]، ويقول الله - عز وجل-: ﴿ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾ ﴾

[البقرة: ٢١٦].

---

(١) سبق تخريجه.

(٢) صحيح مسلم رقم (٢٩٩٩) ج (٤) ص (٢٢٩٥).

٦- أحص نعم الله عليك، بدلاً من أن تحصي همومك ومتاعبك، يقول الله تعالىٰ: ﴿وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لا تُحْصُوهَا﴾ [إبراهيم: ٣٤]، واسأل نفسك دوما: هل تستبدل مليون دولار مقابل عافيتك؟ أتبيع عينيك مقابل مليون دولار؟ وكم من الثمن ترىٰ يكفيك مقابل يديك، أو ساقيك، أو أولادك؟ احسب ثروتك بندا بندًا، ثم اجمع هذه البنود، وسوف ترىٰ أنها لا تقدر بثمن، يقول أحدهم: « ما أقل ما نفكر فيما لدينا، وما أكثر ما نفكر فيما ينقصنا».

٧- لا تهتم بتوافه الأمور، ولا تجعل صغائر المشاكل تهدم سعادتك، ولا تسمح لنفسك بالثورة من أجل أشياء تافهة.

٨- لا تعط الأمور أكثر مما تستحق، قدر قيمة الشيء، وأعط كل شيء حقه من الاهتمام.

٩- استغرق في عملك، فإذا ساورك القلق أشغل نفسك بما تعمل أو بأمر آخر مفيد.

١٠- لا تكن أنانيًا، وصب اهتمامك على الآخرين،

واصنع في كل يوم عـمـلا طيبـا يرسم الابتـسامـة على وجـه إنسـان، يقـول ﷺ: (أفضل الأعـمال أن تدخل علـى أخيك المؤمن سرورا، أو تقضي عنه دينا، أو تطعمه خبزا)(١).

١١- اجعل عـملك خالصا لله تعـالى ، ولا تنتظر الشكر من أحد، يقول عليه الصلاة والسـلام: (إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما نوى)(٢).

١٢- ركز جهودك في العمل الذي تشعر من أعماقك أنه صـواب، ولا تستـمع للوم اللائمين، وإذا مـا وجدت نفـسك على خطأ فالتراجع عنه فضيلة.

١٣- احـتـفظ لنفـسك بسجل تدون فـيـه الأخطاء التي ارتكبتها، واستحققت النقد من أجلها، عد إليه من حين لآخر، لتستخـلص منه العبر التي تفيدك في مستقبلك. واعلم أنه من العـسير أن تـكون على صواب طوال الوقت ولا تسـتنكف أن تسأل الـناس النقد النـزيه الأمـين، وتقبل نصـيحة الـراشدين،

---

(١) أخرجه ابن أبي الدنيا والبيهقي . وقال الألباني: حديث حسن .
(٢) متفق عليه

فالنبي - عليه الصلاة والسلام - يقول: (الدين النصيحة)[١].

١٤- لا تفكر في محاولة الاقتصاص من أعدائك، فإن حاولت ذلك آذيت نفسك أكثر مما تؤذي أعداءك، يقول تعالىٰ: ﴿ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ۝٣٤ ﴾ [فصلت: ٣٤]، واكظم غيظك ولا تغضب إلا لله، وقد مدح الله تعالىٰ الكاظمين الغيظ والعافين عن الناس، فقال: ﴿ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ۝١٣٤ ﴾ [آل عمران: ١٣٤].

١٥- حاول أن تغير الأشياء السلبية إلىٰ إيجابية، يقول ديل كارنجي : «إذا لقيت بين يديك ليمونة مالحة، فحاول أن تصنع منها شرابا سائغا حلوا»، وفكر دوما في السعادة، واصطنعها لنفسك تجد السعادة ملك يديك.

١٦- اعرف نفسك ولا تحاول التشبه بغيرك، ولا تحسد أحدًا من الناس، فقد رفع الله الناس بعضهم فوق بعض، قال تعالىٰ: ﴿ وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ

(١) متفق عليه.

بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّيَبْلُوَكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ﴾ [الأنعام: ١٦٥].

١٧- التزم في عملك بالقواعد التالية:

- استرح قبل أن يدركك التعب.

- حين تعترضك مشكلة احسمها فور ظهورها.

- أضف إلىٰ عمك ما يزيد استمتاعك به.

- تعود النظام والترتيب.

- افعل الأهم ثم المهم.

- لا تؤجل عمل اليوم إلىٰ الغد.

- لا تحمل نفسك ما لا تطيق، قال تعالىٰ: ﴿لا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْساً إِلاَّ وُسْعَهَا﴾ [البقرة: ٢٨٦].

١٨- تحر الحكمة في إنفاقك ولا تقتر، يقول النبي - عليه الصلاة والسلام -: (أفضل دينار ينفقه الرجل؛ دينار ينفقه علىٰ عياله؛ ودينار ينفقه الرجل علىٰ دابته في سبيل الله؛ ودينار ينفقه علىٰ أصحابه في سبيل الله، قال أبو قلابة: وبدأ بالعيال، ثم قال أبو قلابة: وأي رجل أعظم أجراً من رجل

ينفق على عيال صغار يعفهم أو ينفعهم الله به ويغنيهم)[١]،
وقال تعالى: ﴿ وَلا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ﴿٢٩﴾ ﴾ [الإسراء: ٢٩].

١٩- لا تستسلم لعقدة الإحساس بالذنب، فالله تعالى غفور رحيم، قال تعالى: ﴿ وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِّمَن تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَىٰ ﴿٨٢﴾ ﴾ [طه: ٨٢]، وقال أيضا: ﴿ قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ﴾ [الزمر: ٥٣].

٢٠- إذا أصابتك لحظات من القلق والخوف، فلا تجزع ولا تيأس فقد يكون ابتلاءً من الله تعالى، فعليك بالصبر والاستعانة بذكر الله، قال تعالى: ﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الأَمْوَالِ وَالأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾ ﴾ [البقرة: ١٥٥ - ١٥٧]، وقال تعالى: ﴿ إِنَّهُ

---

(١) صحيح مسلم رقم (٩٩٤) ج (٢) ص (٦٩١).

لا يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِلاَّ الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴿٨٧﴾ ﴾ [يوسف : ٨٧].

٢١- نظم نومك مستخدمًا النصائح التالية:

- خذ حمامًا قبل النوم وتناول كوبًا من الحليب الدافئ.

- لا تذهب إلى الفراش إلا بعد أن تشعر بالفعل بالنعاس حتى لا تدع لنفسك مجالاً للتفكير طويلاً قبل أن تغفو، واشرع في قراءة أذكار النوم.

- اجعل ساعات نومك ليلاً، فالنوم في الليل هو النوم المريح الذي يستفيد منه الجسم.

- إذا انتابك شئ من القلق وانتبهت من النوم، فلا تبقَ على حالتك، بل انهض فوراً وغير من وضعك كأن تفتح النافذة وتستنشق الهواء، أو تذهب إلى مكتبتك وتسجل في ورقة ما يدور في ذهنك في هذه اللحظة حتى تتخلصنها، ومن ثمّ عاود النوم.

- لا تنم في جو شديد البرودة أو شديد الحرارة، وتأكد من كون فراشك صحياً ومريحًا معًا.

- إذا كانت حدة القلق شديدة، فمن الأفضل مراجعة الطبيب المختص للمساعدة.

خمس قواعد لعلاج الحزن والاكتئاب

إن في القرآن والسنة الوقاية والعلاج لحالات الحزن والاكتئاب، وخاصة ما كان منها لأسباب خارجية، وهذا من رحمة الله - سبحانه وتعالى - بعباده؛ إذ أنه - سبحانه - جعل القرآن شفاءً ورحمة للمؤمنين، وهذه خمس قواعد أساسية لعلاج مايصيب المرء من الحزن والكآبة.

أولاً: العقيدة:

فللعقيدة - أيضًا - أثرٌ كبيرٌ في الوقاية وعلاج الاكتئاب، وسنستعرض بعض جوانبها، وأثر هذه الجوانب في الوقاية من الاكتئاب وعلاجه:

(أ) في القضاء والقدر:

عقيدتنا نحن المسلمين في القضاء والقدر تمنعنا من الحزن الشديد، وقد مر بنا الحديث الصحيح الذي رواه الترمذي عن ابن عباس رضي الله عنهما وجاء فيه قول النبي صلى الله عليه وسلم:

(واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك)(١). فعندما يعلم الإنسان أن الأمور مفروغ منها ومكتوبة عليه، فإنه لا يحزن، وكيف يحزن وهو يعلم بأن هؤلاء البشر الذين حوله لا يستطيعون أن يضروه ولا أن ينفعوه إلا بقدر الله ؟ فلم القلق إذن، ولم الحزن الشديد؟.

(ب) الإيمان باليوم الآخر:

إن الذي يؤمن باليوم الآخر يعلم بأن هذه الدنيا لا تساوي شيئًا ؛ فهي قصيرة جداً.. وعندما يفقد عزيزاً يعرف أنه سيلتقي به في الآخرة - إن شاء الله -، والذي يؤمن بالآخرة يتصور أن كل هذه الدنيا لا تساوي عند الله شيئًا بالنسبة للآخرة، فعندما يفقد جزءاً صغيراً من هذه الدنيا فإنه لا يحزن الحزن الشديد، ويتذكر قول رسول الله ﷺ : (لو كانت

---

(١) سبق تخريجه.

الدنيا تعدل عند الله جناح بعوضة ما سقى كافراً منها شربة ماء)[١].

(ج) الإيمان بأسماء الله وصفاته:

يعتقد بعض الناس أن الإيمان بأسماء الله وصفاته مسألة عقدية ذهنية مجردة؛ كأن نؤمن بأن الله هو الملك، وأنه الحكيم القادر الباسط المعطي ... وغير ذلك فقط؛ دون أن يكون لهذه الصفات والأسماء مدلول وأثر في حياة المسلم؛ ولذلك فهؤلاء لا يستفيدون من إيمانهم هذا الاستفادة المرجوة والحقّة. والحق أن الإيمان بها ليس مجرداً، إنما له تأثير في واقع الإنسان؛ فالمسلم الذي يؤمن بأنَّ الله هو الملك، يؤمن بأنه له - سبحانه - الحق في المنع والعطاء، فلا يعترض عليه والذي يؤمن بأن الله حكيم لا يقدر شيئًا إلا لحكمة - سواء أدركها الإنسان ذو العقل القاصر أم لم

---

(١) مستدرك الحاكم رقم (٧٨٤٧) ٤/ ٣٤١، وسنن الترمذي رقم (٢٣٢٠) ٤/ ٥٦.

يدركها - هذا يتقبل الأحداث ويعلم أن فيها خيراً له، وقد تخفى الحكمة أو بعضها على الناس وقد يكتشفونها أو يكتشفون بعضها في وقت لاحق.

(د) مفهوم المسلم للمصائب والأحزان:

إنه مفهوم خاصٌ بالمسلم، ولا أحد غير المسلم يتسلى مع المصائب والأحزان من خلال نصوص الكتاب والسنة، أمّا الذين لا يعيشون هذا المفهوم فإن حياتهم تسير في نكد وضنك، أمّا المسلم فإنه يؤمن بأن المصائب قد تكون علامة على محبة الله للعبد، ألم يقل رسول الله ﷺ: (إن الله إذا أحب قومًا ابتلاهم)[١]، كما أنه يؤمن بأن الابتلاء يكون على قدر الإيمان، وهو يذكر حديث النبي ﷺ: (أشد الناس بلاءً: الأنبياء، ثم الصالحون، ثم الأمثل فالأمثل)[٢]، وكلما زاد الإيمان زاد الابتلاء، وكلما كان الابتلاء هيّنًا، كان الإيمان

---

(١) رواه الترمذي، وابن ماجه، وأحمد، والطبراني، وانظر صحيح الجامع رقم (١٧٠٢).

(٢) صحيح ابن حبان رقم (٢٩٠٠) وأصله في البخاري.

علىٰ قدره. ويشهد لذلك حديث رسول الله ﷺ : (فإن كان في دينه صلابة زيد صلابة وان كان في دينه رقة خفف عنه ولا يزال البلاء بالعبد حتىٰ يمشي علىٰ الأرض ماله خطيئة)[١]، ويؤمن المسلم أيضًا: بأنه بمجرد حصول المصيبة فإنه سيؤجر عليها عند الصبر عليها وعدم الجزع وهو يعلم قول النبي ﷺ وهو يقول: (ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب، ولاهم ولا حزن، ولا أذىٰ ولا غم؛ حتىٰ الشوكة يشاكها إلا كفَّر الله بها من خطاياه)[٢]، فإذا اعتقد المسلم هذا؛ فإنه يطمئن بإيمانه بالله، ويزداد توكله علىٰ الله واستسلامه لقدره، فكيف إذا أضاف إلىٰ ما سبق صبره علىٰ المصيبة؟ لا شك أنَّ في الصبر علىٰ المصائب أجراً عظيمًا عند الله - سبحانه وتعالىٰ - يقول الله - عز وجل -: ﴿ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿١٠﴾ ﴾ [الزمر: ١٠]. فالمؤمن في كل أحواله في خير، روىٰ مسلم في صحيحه أن رسول الله ﷺ قال: (عجبًا

(١) انظر صحيح الجامع رقم (١٠٠٣).

(٢) متفق عليه.

لأمر المؤمن؛ إنَّ أمره كله خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن: إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له)[(١)] فمفهوم المسلم عن الابتلاء مفهوم خاص وعظيم يستطيع بمفرده إن - شاء الله - أن يقيه الوقوع في غائلة الحزن والكآبة.

ثانيًا: التقوى والعمل الصالح:

يقول الله - عز وجل -: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾﴾ [النحل: ٩٧]. ويقول: ﴿وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا ﴿٢﴾ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾ [الطلاق: ٢، ٣]، ويقول: ﴿وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا ﴿٤﴾﴾ [الطلاق: ٤]، وثبت عن أحد السلف قوله: «إننا لفي نعمة لو علم بها الملوك وأبناء الملوك لجالدونا عليها بالسيوف».

---

(١) متفق عليه

ثالثًا: الدعاء والتسبيح والتهليل:

والدعاء منه الوقاية، ومنه العلاج فمن ذلك قوله - عليه الصلاة السلام -: (اللَّهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والبخل والجبن، وضلع الدين وغلبة الرجال)[(١)]. ويقول سبحانه وتعالىٰ لنبيه عليه الصلاة والسلام وقد ضاق صدره وحزن لكلام الكفار عليه: ﴿وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿٩٧﴾ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ السَّاجِدِينَ ﴿٩٨﴾ وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ﴿٩٩﴾﴾ [الحجر: ٩٧ - ٩٩].

رابعًا: توقع أسوأ الاحتمالات:

ومن ذلك أن الإنسان لا ينظر إلىٰ من هو فوقه، ولينظر دائمًا إلىٰ من هو دونه، هذا في النعم، أما في البلاء فينظر إلىٰ من هو أشد بلاء منه فتهون عليه مصيبته، في الصحيح عن خباب بن الأرت قال: شكونا إلىٰ رسول الله ﷺ وهو

---

(١) صحيح البخاري رقم (٢٧٣٦) ج (٣) ص (١٠٥٩).

متوسد بردة له في ظل الكعبة، قلنا له: ألا تستنصر لنا، ألا تدعو الله لنا، قال: (كان الرجل فيمن قبلكم يحفر له في الأرض فيجعل فيه، فيجاء بالمنشار فيوضع على رأسه فيشق باثنتين وما يصده ذلك عن دينه، ويمشط بأمشاط الحديد ما دون لحمه من عظم أو عصب وما يصده ذلك عن دينه، والله ليتمنَّ هذا الأمر حتى يسير الراكب من صنعاء إلى حضرموت لا يخاف إلا الله أو الذئب على غنمه؛ ولكنكم تستعجلون)(١).

خامسًا: الواقعية في النظرة إلى الحياة، والبعد عن الخيال:

الكثير من الناس يكتئب بسبب الخطأ في التفكير، إذ أن لبعض الناس نظرة خيالية في الحياة؛ فهو لا يحس بالسعادة إلا والناس حوله راضون عنه، وإرضاء الناس كلهم غاية لا تدرك، يقول الشيخ عبد الرحمن السعدي رحمه الله في كتاب (الوسائل المفيدة للحياة السعيدة) حول موضوع حديث

---

(١) صحيح البخاري رقم (٣٤١٦) ج (٣) ص (١٣٢٢).

الرسـول ﷺ : (لا يفرك مـؤمن مؤمنة؛ إن كـره منها خلقًـا رضي منهـا آخـر)(١). قال: «فـيه الإرشاد إلى معـاملة الزوجة والقريب والصاحب وكل من بينك وبينه عـلاقة واتصال، وأنه ينبـغي أن توطن نفـسك على أنه لا بد أن يكون فـيه عـيب أو نقص أو أمر تكرهه، فإذا وجدت ذلـك فقارن بين هذا وبين ما يجب عليك، أو ما ينـبغي لك من قوة الاتصـال والإبقاء على المحبة وما فـيه من المحـاسن والمقاصـد الخاصة والعـامة، وبهـذا الإغضـاء عن المسـاوئ، وملاحظة المحـاسن تدوم الصحبة والاتصال، وتتم الراحة وتحصل لك».



(١) صحيح مسلم رقم (١٤٦٩) ج (٢) ص (١٠٩١).

الثقة بالنفس

الناس كثيراً ما يثقون بالشخص على مقدار ما يثق هو بنفسه، فمن أهم عوامل بناء الشخصية الثقة بالنفس، فالتردد والوقوع تحت وطأة السلبية وعدم الثقة في النفس هو بداية لإنهيار الشخصية واضطرابها، وكم من الطاقات التي أُهدرت وضاعت بسبب عدم إدراك أصحابها لما يتمتعون به من إمكانات أنعم الله بها عليهم لو أحسنوا استغلالها، وإليك بعض الدلائل التي تشير إلى انخفاض الثقة بالنفس، ومن هذه الدلائل:

دلائل انخفاض الثقة بالنفس:

١- دلائل في التفكير:

- لا أستطيع.
- هذا الأمر صعب للغاية.
- لا أعرف.

- ربما لا أستطيع التعامل مع هذا الأمر
- لا أستطيع اتخاذ هذا القرار في ذلك الأمر.

٢- دلائل في الشعور:

- الخوف.
- القلق.
- الإحباط.
- الخوف من المجهول.

٣- دلائل في السلوك:

- السلبية والرضا بالمؤخرة.
- التسويف.
- صعوبة موضع القيادة.
- صعوبة التغيير.
- الحاجة الدائمة للتشجيع.
- البحث عن الطمأنينة.

٤- دلائل جسدية:

- الكسل والخمول.
- عدم تحمل نظر الآخرين.
- الإحساس بالتوتر والعصبية.
- الميل إلىٰ الإنحناء.
- الضجر والهمهمة.



إثنا عشر وسيلة لاكتساب الثقة بالنفس

١- اللجوء إلى الله تعالى وتعميق الصلة به، وتجديد التوبة، ودوام الاستغفار وذكر الله الذي به تحيا القلوب.

٢- حرر نفسك من الأوهام والوساوس، وإن كانت واقعًا حقيقيًا فضعها في حجمها المناسب لها بدون تضخيم، ثم اعمل على تقليصها إلى أدنى قدر لها وذلك بالتخلص من أسبابها.

٣- حدد - بتجرد وبلا مبالغة - أهم الأفكار والصفات السلبية في حياتك.

٤- أفرد كل فكرة او صفة على حدة.

٥- فكر في كل فكرة تفكيراً منطقيًا تحليليًا يؤدي إلى معرفتها وذلك بمعرفة أسبابها وحقيقتها.

٦- اربط ذهنك وفكرك بشكل مركز بموقف إيجابي في حياتك مستعيداً كل تفاصيله من صوت وصورة ومشاعر

واجواء محيطة، فإذا بلغت الذروة من النشاط الذهني والارتياح النفسي والانشراح القلبي فحرك شيئًا من جوارحك كأن تضغط بالإبهام علىٰ السبابة مثلاً.

٧- كرر ذلك مرات ومرات حتىٰ يرتبط هذا الموقف الإيجابي بكل مشاعره وتداعياته النفسية والشعورية بهذه الحركة آليًا، فبمجرد صدور هذه الحركة منك تنتقل آليًا إلىٰ تلك الحالة النفسية الإيجابية العالية المبرمجة في شعورك سابقًا.

٨- إذا وردت عليك أي من تلك المشاعر أو الأفكار السلبية في أي وقت، فما عليك إلا أن تغمض عينيك قليلاً ثمَّ تضغط بالسبابة علىٰ الإبهام مستعيداً تلك الصورة المخزنة في الذاكرة، أو تتخيل أن أمامك لوحة كبيرة مكتوب عليها بخط بارز كبير كلمة " قف ". تأمل هذه الكلمة لبعض الوقت وكرر النظر فيها مرة بعد أخرىٰ حتىٰ كأنك لم تعد ترىٰ غيرها.

٩- تجاوز بنظرك قليلاً متخيلاً وراءها حدائق غناء وانهاراً جارية، وطيوراً مغردة، ونسيمًا من الهواء العليل، ثم

تمتع بذلك وأنت مغمض العينين.

١٠- عد إلىٰ التفكير فيما كنت تفكر فيه من شأن أو عمل.

١١- عند معاودة الأفكار السلبية بالإلحاح مرة أخرىٰ، فتوقف عن العمل تمامًا في هذه اللحظات، وعش فقط في ذكريات الحالة الإيجابية.

١٢- بالتوكل علىٰ الله والصبر تصل إلىٰ ما تريد.



الشخصية الهادئة
وفوائد الهدوء

حجر الزاوية في بناء الشخصية المؤثرة النافذة هو الهدوء، وهو ركن ركين ترتكز عليه جميع الدراسات والتمارين نحو السعي إلى تكوين نفسي صحيح، فهو أكبر عامل مؤثر في التأثير على الآخرين.

فما الهدوء؟

الهادئ هو الذي يضع السدود أمام أحاسيسه ومشاعره من الظهور أمام الآخرين؛ في الوقت الذي يتخذ في نفسه القرارات المناسبة تجاه المزعجات والأحزان والمنغصات التي تتألب عليه في ساعة أو زمن ما، إنه ببساطة ضرب من التماسك الذاتي تجاه الأحداث، وهناك فارق كبير بين الهدوء وبلادة الحس واللامبالاة.



إثنا عشر فائدة للهدوء والسيطرة على النفس

أفضل ما يساعدك على الصبر والسعي نحو تحصيل الهدوء والسيطرة على النفس هو أن تتمثل الفوائد التي تعود عليك منه، وأن تنظر إلى المتاعب التي تتجنبك بواسطته، ومن تلك الفوائد:

١- أعصاب الهادئ وعضلاته شديدة جداً، فهو محتفظ دومًا بتوازن داخلي، ودرجة معتدلة من الراحة والاسترخاء، وهذا مما يسهل عليه أداء وظائفه الطبيعية بإنسجام داخلي.

٢- الهادئ يفكر باستقامة ولا يبذر طاقته الفكرية سدى، فهو يجمع أفكاره نحو هدفٌ واحدٌ، ويظل انتباهه منصبًا على ما ينفذه من قرارات.

٣- الهادئ تبدو استقامته في أفعاله، وتتمثل في مسلكه اليومي، فهو يسير دون إسراع، ويشتغل بما يعود عليه بالنفع، وينال أقصى ما يستطيع من إنتاج بأقل ما يمكن من التعب.

٤- الهادئ يستفيد من أيام راحته وساعات فراغه، فهو يستفيد من حاضره، ولا يرهق نفسه بأحزان الماضي ولا بمخاوف المستقبل.

٥- الهادئ يمتنع عن إظهار تبرمه أمام الآخرين، كما يمتنع عن إظهار إنهماكه بهم وهو يصغي لما يُلقى إليه دون أن يُبالغ في التعجب أو التواضع أو الامتنان، أو أي رد فعل مبالغ فيه.

٦- الهادئ يسيطر على مشاعره عند فراغ بره، أو حدة غضبه، ويحتفظ في جميع محادثاته باعتدال موزون، لذلك هو متمكن من التأثير.

٧- الهادئ يتحدث بدقة ووضوح وإيجاز، فليس لكلامه تدفق العجول الذي يريد أن يتخلص من عبء يرهقه.

٨- حضور الهادئ يشع الطمأنينة في نفوس الحاضرين، ويجعلهم يشعرون معه بأُنس وإقبال على الحياة.

٩- لا يتقبل الهادئ شيئًا مما يُعرض عليه من أفكار وآراء بسهولة ولا عجلة، فهو يتثبت من صحة الأخبار، ويجيل النظر

في الأفكار، ولا يستطيع أحد أن يصل إلىٰ فرض رأيٍ عليه، أو انتزاع قرار منه، لأنه في يقظة تامة تتيح له تدبر الأراء، وتأمل العواقب.

١٠- الهادئ لا تزعزع كيانه المفاجآت، ولا تفقد توازنه المشاكسات، فهو يبتعد عن منابع الضجة والصخب، ولا يهدر طاقاته في النواح والارتباك والشكوىٰ، ويتخذ - بكل هدوء - التدابير والقرارات الضرورية لمقاومة المفاجآت، وتحوير الأحداث ونزع ما فيها من أذىٰ.

١١- عند حدوث خطب رهيب أو حادث جسيم للهادئ، فإنه يحتفظ بثقته في نفسه، ويستجمع قواه لتلافي النتائج السيئة، وبناء مستقبل يرضىٰ عنه.

١٢- الهادئ يتألم موضوعيًا لا ذاتيًا، فهو يعيد النظر في التجارب والأحداث ويعيد النظر فيها بكل روية وأناة مستخلصًا منها الدروس، ومستنتجًا منه العبر، ليتسلح بها في مواقف جديدة مشابهة.



إثنا عشر ضررًا للشخصية المضطربة

إن صورة المضطرب البشعة كفيلة بجعل المرء يعود إلى طريق الهدوء والسير فيه بصبرٍ وإصرار، وهذه هي صورة الشخصية المضطربة:

١- المضطرب في حالة دائمة من التوتر العصبي والعضلي، وفي اعتلال صحي متواصل نتيجة اختلال نبضات القلب، وعسر الهضم، وعدم انتظام التنفس، وبذلك يفقد التسلسل في الأفكار.

٢- المضطرب يفكر عفويًا وبشكل متقطع ومتناثر، فهو يبذل جهدًا شاقًا كلما أراد أن يستجمع انتباهه ويركزه في موضوع معين.

٣- المضطرب لا يجد صحوه النفسي التام دائمًا، فهو كثير السهو والنسيان ويرى أن عمله يسير ببطء، فيحاول أن يعوض ما فاته بحماسة تكلفه تعبًا شديدًا، لا يلبث أن يلمس صداه في بنائه العام.

٤- المضطرب مرهق دائمًا، فهو لا يشعر بالراحة والعافية إلا نادراً، فهو يترنح بين اجترار الساعات الماضية، وتوقع ما يحدث في الساعات المقبلة.

٥- المضطرب انفعالي النزعة، فهو إما أن يكون فرحًا مسروراً دون اعتدال، أو جافًا ممتعضًا دون سبب.

٦- المضطرب قلق، فارغ الصبر، سريع الغضب، حاد المزاج.

٧- المضطرب عجول اللهجة، مضطرب البيان، وذلك ناشئ عن رغبته في أن يفهمه الناس بأسرع مما يُفصح، ونادراً ما يفهمونه مما يزيد من ارتباكه.

٨- المضطرب يشيع الانقباض في المجلس الذي يحضره، حتى وإن ظلَّ صامتًا، ذلك بأن إشعاع الشخصية المصطخبة يُولد تياراً مماثلاً عند الآخرين، فالسكوت والجمود لا يعنيان الهدوء ولا يدلان عليه، بل هما أبعد من ذلك، فهناك إشارات خفية وعلامات بارزة لا تنقطع بانقطاع

الكلام، ولا تهدأ بهدوء البدن، فإذا غادر المضطرب المجلس شاع فيه الراحة والانشراح.

٩- المضطرب مختل التوازن النفسي، فهو يذهب به اليأس كل مذهب، ويطير به الخيال إلىٰ ما لا صلة له بالواقع، ولا بالحياة، ولا بالمجتمع.

١٠- المضطرب يتصرف تجاه الكوارث والمصائب بعجلة دون روية ولا تأمل، فتزداد الحالة خطورة، ويزداد الموقف تعقيدًا، وتسوء النتائج.

١١- المضطرب يميل إلىٰ النقد غير البناء، ويعترض علىٰ أكثر ما يرد من أفكار، فيقضي علىٰ منابع النشاط في ذهنه ويقرر تقريرات لا يلبث أن يندم عليها فيما بعد.

١٢- شخصية المضطرب ليست شخصية نافذة مؤثرة، فالاضطراب يقضي علىٰ كفاءته ومواهبه نتيجة عدم الاتزان في المواقف، والانسجام في الأفكار.



قانون التكامل بين الشخصية الهادئة والمضطربة

«العيب يولد المزية » هذا هو قانون التكامل لمن أراد القرب من الكمال والسعى إليه، فليس في الدنيا أجرأ ممن جرب الجبن يومًا ما وذاق ذلته، ولا أهدأ ممن كان مضطربًا، فلتكن أولى خطواتك أن تضع نصب عينيك فكرة واحدة واهتمامًا واحدًا، هو تحصيل الصلابة والهدوء، وأخضع جميع أعمالك وتصرفاتك نحو تحقيق القواعد الخمس التالية:

١- تحقيق التوازن الصحي.

٢- مراقبة الأحاسيس والتي تفضي إلى الثبات في وجه الإنفعالات، والوساوس، والأخيلة، والمقلقات، والمزعجات من كل جنس ولون.

٣- التحدث في غير عجلة، وقديمًا قال الشاعر العربي:

الصمت زين والسكوت سلامة   فإذا نطقت فلا تكن مهذارا

ما إن ندمت على سكوتي مرة   ولقد ندمت على الكلام مرارا

٤- عاشر الهادئين وصادقهم، وابتعد عن القلقين المضطربين.

٥- استشعر نبل الغاية وعظم الهدف الذي تسعى من أجله، وابدأ في مضاء وعزيمة ولا تلتفت إلى الصعاب والعراقيل التي تعترضك.

وأخيراً حطم القيود، وتجاوز السدود، وترقب النجاح، وسر إلى الأمام نحو احترام ذاتك، ونيل حقوقك، وارتفاع مكانتك.

ست عشرة قاعدة للصحة العصبية والذهنية

١- نظم أوقاتك وطرائق استعمالها بدقة تجنبًا لشوائب القلق ووسائل التأجيل.

٢- تجنب كل فعالية تافهة وهزيلة.

٣- أبعد أعصابك وعضلاتك عن كل ما يجلب التوتر والقلق.

٤- اغتنم كل فرصة تقع لك لتتمرن في الهواء الطلق بهدوء واطمئنان.

٥- غير أسلوبك في طلب الشهرة المقننة وذلك بالإقلال من الحديث عن نفسك وحياتك، بما يحفظ لك الراحة والعمل المنتظم.

٦- اضرب صفحًا عن كل ثقافة تجلب لك الحساسية وإثارة العواطف.

٧- ابتعد - قدر الإمكان - عن الأشخاص الثرثارين والمتهيجين والحزانى والمضطربين.

٨- استقبل الخصومات والمعارضات والنقد بصدر رحب كما تستقبل المطر أو العاصفة، واستفد من كل تجربة درسًا تفد منه في المستقبل.

٩- في حالة الإجهاد المفروض عليك - كالعمل مثلاً - استرجع ما فقدته من نشاط سريعًا بالنوم أو الانفراد مثلاً.

١٠- تجنب أن تُعطي فوق طاقتك من جهد، فلكل امرئٍ طاقة محددة لا يجوز له أن يتخطاها.

١١- الغضب يستهلك الطاقة العـصبية ويخلق الفوضى في الذهن، ويهيج الأوعية الجسمية الداخلية. فمهما اوقع بك الآخرون من ضرر فلا تقدم لهم هذه التضحية من نفسك.

١٢- لكل مشكـلة مهمـا كانت معـضلة حل. ولكن في جو من الهدوء والتأمل الصافي.

١٣- إذا استعصى عليك حل المشكلة دفعة واحدة فألقها جانبًا لتعود إليها في وقت أحسن وهذا هو سر سعة الصدر.

١٤- إذا أغـاظك أحـد بتـصـرف أحمق أو مـتـهـور، أو ضاعت عدالة أو ظهرت محاباة؛ فـآخر الإحصائيات تثبت أن ٧٠ ٪ من الناس مـتوسطو الذكـاء، و١٠ ٪ حُـرِمـوا كل نور ومعرفة، والقليل من البشر هم الذين تتـعامل معهم بذكاء، فلا تحد مع الكثرة فإنك لا تربح من النفخ في الرماد، ولن يجيبك الوادي المقفر إذا صِحْتَ به.

١٥- امتنع عن كل اسراف ولو كان من العادات المحببة.

١٦- اعـمل عمـلك بهدوء، فـتـشـعـر بالراحـة والدفء الداخلي.

الخجـل

وهو شعـور بالاضطراب والحـرج عند مواجـهـة الناس عمومًا، وهو يختلف عن الحيـاء الممدوح شرعًا وهو الشعور بالانقباض والحرج عند فعل مـا يشين أو ذكر ما يشين، وعلى هذا فالحياء محمود والخجل مذموم.

مظاهر الخجل:

١- توتر الأعصاب عند لقاء الآخرين.

٢- التلعثم في الكلام وعدم القدرة على التفاهم.

٣- اضطراب الجوارح واحمرار الوجه.

٤- عـدم الثقـة بالنفس في مـباشـرة الكثيـر من الأعمـال بحضور الآخرين.



عشرة أمور لعلاج مرض الخجل

١- اندمج اجتماعيًا ضمن مجموعة من زملائك، أو جيرانك، أو أقاربك، وشاركهم في أنشطتهم الاجتماعية.

٢- مارس بعض الألعاب الرياضية الجماعية.

٣- احكِ بعض المواقف الطريفة التي صادفتك أمام الآخرين.

٤- حاول أن تتعرف على من تلقاهم في بعض المناسبات وحاورهم وتعرف على أفكارهم.

٥- عند عرض أفكارك حاول أن تقنع نفسك بأنك تتحدث لوحدك وليس أمامك احد.

٦- حاول أن تتولى الإمامة بجماعة المسجد وخاصة في الصلاة الجهرية.

٧- انتهز فرصة الحديث مع الآخرين، وتحدث في المواضيع التي تتفوق فيها.

٨- إذا أحسست بتوتر أعصابك حاول أن تسترخي قليلاً ثم عاود الحديث.

٩- خطط جيداً لكلماتك وأفعالك، ثم تمرن على ما ستقوله، وحاول أن تطبقه أكثر من مرة، ثم نفذ ما خططت له بصدق وأدب.

١٠- حاول أن تنمي ثقتك بنفسك.

خمسة عناصر أساسية لشحن الذاكرة

١- الأولية في الترتيب: فإذا ما تساوت كل الشروط الأخرى، فإن الواحد منا يتذكر بداية الأحداث أكثر من وسطها، ويتذكر الحدث الأول أكثر بتكراره.

٢- الحداثة: حيث يميل الإنسان إلى تذكر الأحداث الأخيرة، فنحن نتذكر أحداث الأمس أكثر من أحداث اليوم الذي قبله.

٣- الربط: فالإنسان يتذكر الشئ الذي يرتبط بشئ آخر،

أكثر من تذكر الأشياء غير المرتبطة.

٤- البروز: حيث يتـذكر الإنسان الأشياء الغريبـة أو غير الطبيعـية أو الخارجة عن السـياق العام سواء أكـانت جيدة أم سيئة.

٥- المراجـعة: وهو من أهم الوسائل التي تسـاعدنا على استدعـاء المـعلومات الـمخـزونة، حيـث أن الشئ الذي تتم مراجعتـه أكثر، يتم اختزانه في الدماغ بقـوة أكبر من الذي يمر عليه مرورًا.



الفصل الثالث

مهارات الاتصال وأثرها في بناء الشخصية

١- فن الاتصال.

٢- ثلاثة وعشرون أدبًا للتخاطب مع الناس.

٣- ست عشرة طريقة للإلقاء الناجح.

٤- الإنصات بين النظرية والتطبيق.

٥- مراحل عملية الإنصات.

٦- معوقات الإنصات.

٧- سبع طرق لممارسة الإنصات الجيد.

٨- الشروط السبعة للنقد الناجح.

٩- ست طرق للإقناع الجيد.

١٠- كيف تكتب بطريقة مؤثرة.

١١- تسع طرق لتحسين أسلوبك في الكتابة.

١٢- إحدى عشرة طريقة لكتابة رسائل مقنعة.

١٣- عشر خطوات للتغلب على الانغلاق عن الكتابة.

١٤- تمارين التفكير الموضوعي.

١٥- عشرون نصيحة لتركيز أفكارك.

١٦- خمسة تمارين لحصر التفكير.

فن الاتصال

يعتبر الاتصال الناجح الركيزة الثالثة في بناء الشخصية الناجحة المتفوقة، وأساس هذا الفن ورأسه هو اللسان والأذنان، والتفكير مشترك بينهما، ولعظم هاتين الجارحتين جاء الشارع الحنيف بتقييد هاتين الجارحتين والكف عن استعمالهما ما أمكن إلا فيما يرضي الله - عز وجل - فقد تضافرت النصوص من الكتاب والسنة في بيان هذا الأمر وتجليته ففي وصف عباد الرحمن الذين أثنى الله عليهم في كتابه قال عنهم: ﴿وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا ﴿٧٢﴾﴾ [الفرقان: ٧٢]، وقال عن أهل الإيمان ﴿وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ ﴿٣﴾﴾ [المؤمنون: ٣]، والنبي ﷺ يقول: (وإن أبغضكم إليَّ وأبعدكم مني مجلسًا يوم القيامة الثرثارون والمتشدقون والمتفيقهون)[(١)]. وقال لمعاذ بن جبل رضي الله عنه: (وهل يكب الناس على وجوههم في النار إلا حصائد

---

(١) صحيح ابن حبان رقم (٤٨٢) ح (٢) ص (٢٣١).

ألسنتهم)[١] وقال - عليه الصلاة والسلام -: (إن العبد ليتكلم بالكلمة ما يتبين فيها يزل بها في النار أبعد ما بين المشرق والمغرب)[٢]، وفي حاسة السمع يقول تعالي: ﴿إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولاً ﴿٣٦﴾﴾ [الإسراء: ٣٦].



(١) مستدرك الحاكم، وسنن الترمذي، وان ماجه، ومسند الإمام أحمد.

(٢) سبق تخريجه.

ثلاثة وعشرون أدبًا للتخاطب مع الناس

١- انتق الكلمات والألفاظ والعبارات المحببة للنفس.

٢- اتق بعض الألفاظ والعبارات التي تحتمل بعض الوجوه إلا للتعريض.

٣- ناد بأحب الأسماء إلى المنادى.

٤- راع مناسبات الحال.

٥- خاطب الناس على قدر عقولهم.

٦- راعي حرمات الأوقات والأماكن وأقدار الناس.

٧- خفض صوتك عند مخاطبة أهل الفضل.

٨- هيج المشاعر لفعل الخيرات وترك المنكرات.

٩- لا تسبق الكبير بالحديث.

١٠- أعرض عن الجاهلين.

١١- كن حازمًا في مواطن الحق.

١٢- لا تكثر من الحلف في الخطاب.

١٣- لا تنه عن خلق وتأتي بمثله.

١٤- لا تسترسل في الحديث وأنت غضبان.

١٥- لا تحدث بكل ما تسمع.

١٦- تجنب استعمال الكلمات اللاذعة إلا في مواطنها ولتقدر بقدرها.

١٧- اجعل شعارك «وقولوا للناس حسنا».

١٨- اجعل ذكر الله علىٰ لسانك دومًا.

١٩- ذكر الظالم والمعتدي وخوفه بالله.

٢٠- ذكر المتخاصمين بالله وبعذابه والتوبة إليه.

٢١- أمسك لسانك عن الكلام فيما لا فائدة فيه.

٢٢- أقلل من الحديث وأعرض عن اللغو.

٢٣- تجنب الكذب والغيبة والنميمة والتقعر والتشدق والتفيقه.



ست عشرة طريقة للإلقاء الناجح

١- طريقة الوقوف: لأن الوقوف الصحيح له دور كبير في شعور المتحدث بالثقة كما أنه يساعد على التنفس الصحيح الذي يؤثر في فعالية الصوت.

٢- لا تبدأ بعجلة: فالعجلة سمة المبتدئ والمتعلم.

٣- احذر الصدمة الأولى: إن الكلمات الأولى في الكلمة تختلف عما بعدها من الكلمات وذلك نتيجة التوتر العصبي المصاحب لها. لذلك ينبغي مضاعفة الجهد في إعداد كلمة المقدمة وتكرارها واستظهارها جيداً.

٤- الاتزان وضبط النفس: وهو يعني الطمأنينة والهدوء وتجنب إحداث أي حركة في غير محلها.

٥- تحدث بشكل مباشر متواصلاً مع المخاطب: بحيث أن يشعر المستمع بأن هناك رسالة موجهة إليه تخرج من قلب المتحدث.

٦- جـود النطق: وذلك بأن يخـرج كل حـرف من مـخـرجـه الصحيح مع مراعاة السهولة وعدم التكلف.

٧- تجنب اللحن: مما يعني أن تكون الكلمة خالية من الخطأ اللغوي.

٨- تمـهل في الإلقـاء: لأن الإلقاء الـسريع يفـقـد المـتابعـة، ويشوه إخراج الحـروف وبه تتداخل المعاني وفـيه تلتبس العبارات.

٩- ميـز الكلمات الهـامة بالمؤثرات اللفظيـة: ولغتنا العـربية مليئـة بتلك المحـسنات والمؤثرات اللفظيـة التي تضفي على الكلمة طابعًا جذابًا.

١٠- غاير بين نغمة الصوت: وذلك لقـوة التأثير وطرد السآمة والملل لدى المستمع.

١١- غير سرعة الكلام: حتى يتمكن المستمع من الاستيعاب ويتعزز أثرها في نفسه.

١٢- توقف قبل وبعـد الأفكار المهمـة: وستكون نتيـجة هذا الصمت المـفاجئ هو جـذب الانتباه، وجـعل الإنسان

الإنصات بين النظرية والتطبيق

يختلف الاستماع العادي عن الإنصات، حيث يكون الإنصات أكثر عمقًا وتركيزًا من الاستماع، وإلى ذلك يشير المولى- تبارك وتعالى - بقوله: ﴿ وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿٢٠٤﴾ ﴾ [الأعراف: ٢٠٤]، ويُعرَّف الإنصات بأنه قدرة الشخص على الانتباه والتركيز أثناء تلقي المعلومة، ثم التفكير والتأمل بهذه المعلومة. ولا شك أن الإنصات بهذه الكيفية مهارة بحاجة إلى حذق وبذل جهد وتركيز من قِبَل المتلقي بهدف تحسين وتطوير تلك المهارة.

مراحل عملية الإنصات:

١- السمع: وهو القدرة على تمييز الأصوات.

٢- التفسير: وهو القدرة على الفهم والإدراك.

٣- التقويم: وهو استنتاج مبني على أساس موضوعي.

٤- الاستجابة: وهو القدرة على التصور الكلي للرسالة المسموعة.

معوقات الإنصات:

١- الفروق الإدراكية واللغوية والثقافية بين الأفراد.

٢- الانشغال والارتباك أثناء الحديث.

٣- الحالة الصحية والنفسية للمنصت.

٤- مقاطعة المتحدث.

٥- الملل وعدم التحمل.

٦- التوقع والتنبؤ بما سيقوله المتحدث.

سبع طرق لممارسة الإنصات الجيد

١- انظر إلى الشخص الذي يتحدث: فإن ذلك سوف يساعدك في التركيز على ما يقول، وقد قالوا: العين مغراف الفهم.

٢- اظهر بمظهر المهتم بعمق بما يقوله: أظهر التجاوب مع الطرف الآخر مستخدمًا الإيماء بالرأس والابتسامة.

٣- اعمل على الميل إلى الشخص المتحدث: فإن هذا الميل يجعل من الإنصات إلى الحديث متعة.

٤- قم بتوجيه بعض الأسئلة: فإن ذلك يشعر المتحدث بإنصاتك وتجاوبك معه.

٥- لا تقاطع المتحدث، بل اطلب المزيد: كأن تقول: عفواً، هل يمكن التفصيل في هذه النقطة ؟ أو: أود أن أعرف أكثر.

٦- لا تنحرف عن موضوع المتحدث: مهما انتابك من ضجر من الحديث، فلا تبدأ أنت بتغيير الموضوع حتى ينتهي منه المتحدث.

٧- استخدم بعض كلمات المتحدث: فإن ذلك لا يبرهن على حسن إنصاتك فقط، بل يمرر وجهة نظرك مروراً جميلاً دون أدنى اعتراض، مع ملاحظة تصديرها بعبارات رقيقة مثل: كما أشرتم إلى..، أو: الأمر تماماً كما قلتم....



الشروط السبعة للنقد الناجح

١- أن يتم النقد في سرية مطلقة: إن أكثر أشكال النقد لطفًا واعتدالاً من شأنه أن يسبب الإحراج والغضب للطرف الآخر إذا ما وقع في وجود آخرين.

٢- التقديم للنقد بثناء ولطف: وهذا كفيل بأن يفتح عقل الطرف الآخر وقلبه للاستماع والتجاوب.

٣- قم بنقد التصرف وليس بنقد الشخص: وهذا يجعلك تصب تفكيرك في النقد على التصرف أو السلوك وليس على الشخص، فكل ما يهمك في الأمر هو الأعمال والتصرفات، وفي هذا لا مانع من الإطراء وذكر الإيجابيات.

٤- ساعد في تقديم الإجابة: عندما تقوم بتوجيه النقد للطرف الآخر لتوجيه سلوكه، من المفيد جداً أن تساعده في تقديم الإجابة التي يمكنه بها تصحيح سلوكه وتقويم الخطأ.

٥- انتقد الخطأ الواحد مرة واحدة فقط: ولا تسمح لنفسك بتذكر الماضي وتكرار النقد على نفس الخطأ ما لم يتكرر فأنت لست في معركة لابد أن تنتصر فيها لذاتك.

٦- لا تطلب بالأمر: فإن هذا سيطبع في مخيلة الطرف الثاني مسألة الأدنى والأعلى، والسيد والعبد، وهذا ما سيرفضه داخليًا حتى لو أوحى لك بالموافقة.

٧- اختم النقد بالود: ليكن آخر ما تتركه في ذهن الطرف الآخر أن تربت على كتفه بكلمة طيبة لا أن تركله بقدمك بطريقة أو بأخرى.



ست طرق للإقناع الجيد

١- دع الطرف الآخر يعرض قضيته: لأن الذي يحمل شيئًا في صدره يوجه كل جهازه العقلي صوب التكلم والتحدث، فإن لم ينته من إفراغ ما بداخله فلن تجد منه أي استجابة عند عرض قضيتك إن مجرد السماح للطرف الآخر بإخراج ما في صدره يعمل كثيراً على التقليل من شعوره العدائي المتحفز، وإن استطعت أن تقنعه بأن يعيد عرض شكواه مرة أخرى فإن ذلك سيسحب بالفعل كل انفعالاته.

٢- توقف قليلاً قبل الإجابة: وهذه القاعدة مفيدة جداً في أثناء المناقشات، فينبغي عندما يوجه أحدهم سؤالاً إليك أن تنظر إليه ثم تتوقف قليلاً قبل الرد عليه إن ذلك سوف يتيح لك فرصة للتفكير في ما ستقول، وسيدرك هذا الأمر الطرف الآخر تمامًا فيعلم أنك أمعنت التفكير في كلامه جيدًا، على أنه ينبغي أن لا تطول تلك الوقفة فيعطي

انطباعًا سلبيًا بالتردد والارتباك.

٣- لا تصر على الفوز بنسبة مائة في المائة: إن إقرارك ببعض الأشياء التي في صالح الطرف الآخر والاعتراف بها، تكون بمثابة نقاط التقاء للطرفين ولو كانت بسيطة وغير هامة، فعندها سيصبح الطرف الآخر أكثر ميلاً للتسليم بوجهة نظرك، أما الذي يحاول أن يبرهن على صحة موقفه بالكامل، وخطأ الطرف الآخر بالكامل فإنه يسير في طريق مسدود لا التقاء معه.

٤- اعرض قضيت بهدوء وبدون مبالغة: يعمد الكثير منا في سبيل الحصول على إقناع الطرف الآخر بفكرته إلى السير في طريق المبالغة والتهويل، وقد أثبتت الشواهد العلمية أن الحقائق التي تعرض بهدوء أشد أثرًا في إقناع الآخرين من أسلوب التهديد والقوة.

٥- تحدث من خلال شخص ثالث: يلجا الكثير في سبيل الحصول على وظيفة أو مقعد في جامعة إلى الحصول على شفاعة وجيه أو تزكية عالم أو وساطة مسؤول،

والتحدث من خلال طرف ثالث له قيمته لا سيما عندما ينشأ الخلاف وتصل الأمور إلىٰ طريق مسدود.

٦- اسمح للطرف الآخر بالحفاظ علىٰ ماء وجهه: فالماهر في الإقناع هو من يترك الباب مفتوحًا ليتمكن الطرف الآخر أن يخرج منه بكل هدوء دون إراقة ماء وجهه، فإذا اقتنع الطرف الآخر بوجهة نظرك، فلا تكتفي بذلك، بل عليك أن تنقذه من النقاش الطويل، كأن تفترض أن الطرف الآخر لم تتوفر لديه جميع الحقائق الكافية من خلال بعض العبارات الرقيقة كأن تقول له: أتفهم تمامًا موقفك وأنه كان خافيًا عليك كذا وكذا. أو: لو كان أي إنسان في مثل موقفك فلن يرىٰ غير رأيك. أو: لقد تملكني نفس إحساسك، غير أن توفر تلك المعلومات لدي غيرت مجمل الصورة.



كيف تكتب بطريقة مؤثرة
تسع طرق لتحسين أسلوبك في الكتابة

١- اسأل نفسك: هل لو كنت أتحدث سأقول هذا الكلام الذي كتبته ؟ وعندها اقرأ ما كتبته بصوت مرتفع.

٢- لا تستعمل عبارات مطولة إذا كانت كلمة واحدة تفي بالغرض.

٣- لا تلجأ إلي استعمال الجمل الطويلة والمعقدة وذلك بعطف جملة علىٰ الأخرىٰ.

٤- استعمل أسلوب التشبيه والكناية والاستعارة لخلق الصور الذهنية الموحية لدىٰ القارئ.

٥- انتبه جيداً لمراكز وألقاب الذين تخاطبهم في رسائلك.

٦- اكتب بصيغة " أنت " وليس بصيغة " أنا ".

٧- استعمل لغة مفعمة بالود.

٨- تجنب استعمال التعابير المستهلكة.

٩- استعمل الأمثلة التي تجعل طرحك أكثر قوة.

إحدى عشرة طريقة لكتابة رسائل مقنعة

١- خطط قبل أن تكتب: قبل الكتابة أجب عن هذه الأسئلة: ما الذي أود تحقيقه من وراء هذه الرسالة؟ من سيقرؤها؟ ما الأشياء التي أرغب أن يعرفها؟ ما هي المعلومات الإضافية التي يجب أن أعرفها قبل أن أبدأ الكتابة ؟ ثم تخيل صورة الرسالة بأكملها قبل أن تبدأ الكتابة.

٢- وجه الخطاب مباشرة إلي القارئ: مستخدمًا في ذلك ضمير المخاطب.

٣- استخدم الجمل الإيجابية: فالغالبية العظمى من الناس تفضل سماع الجمل الإيجابية لا السلبية.

٤- استعمل الكلمات ذات الدلالات الواضحة القوية: لأن الكلمات الواضحة المعنى والجمل القوية أكثر فهمًا واستيعابًا لدى القارئ أو السامع فمثلاً قولك: أنوي القيام بأجازة، أقوى من قولك: إنني أخطط للقيام بأجازة وهكذا.

٥- احذف الكلمات غير الضرورية: فأي كلمة لا تقدم إضافة جديدة للمعنىٰ هي كلمة غير ضرورية وحذفها أجدىٰ للكاتب والقارىٰء.

٦- اجعل الافتتاحية تسترعي انتباه القارىٰء: لأن كثيرًا من القراء يقررون ما إذا كانوا سيواصلون قراءة الرسالة حتىٰ النهاية أم سيطرحونها جانبًا وذلك بعد قراءة فقرة المقدمة.

٧- اسرد الأخبار الجيدة في مقدمة الرسالة، ولا تترك القارىٰء في موضع التخمين بها.

٨- دع الأخبار السيئة لنهاية الرسالة، وهيىٔ القارىٰء لسماعها.

٩- أقنع قارئك بالأدلة والبراهين: ولا تكتفي بالتأكيد اللفظي فقط.

١٠- اختم رسالتك بما تريده من القارىٰء وبوضوح وبأسلوب مباشر وبدون تردد.

١١- ذيل الرسالة بتوقيعك، وليكن بلون مخالف للون كتابة الرسالة وذلك ليضفي الطابع الشخصي علىٰ الرسالة.

عشر خطوات للتغلب على الانغلاق الذي يصيبك عند الكتابة

١- دوِّن أي فكرة تطرأ على ذهنك في أي وقت تخطر لك: واستخدم أي شيء يصلح للكتابة عندما تأتيك فكرة جيدة، وتذكر أنك سوف تجهد نفسك في تذكرها لاحقًا، وقد تذهب فلا تعود.

٢- فكر في موضوعك بصوت مرتفع: وذلك بمناقشته مع زميل لك أو أخ أو قريب، أو استعمل جهاز تسجيل وسجل عليه ملاحظاتك.

٣- اكتب أفكارًا موجزة عن موضوعك: كأن تجيب عن الأسئلة التالية: ما الموضوع الذي أكتب عنه؟ ماذا أريد من القارئ أن يتصرف حياله؟ ماذا يحتاج القارئ من المعلومات حول الموضوع ليتجاوب مع ما أريد؟ كيف أستطيع إقناع القارئ؟ إن الإجابة على هذه الأسئلة سوف تشكل صلب التقرير الذي تكتب عنه.

٤- اكتب كأنك ترسل برقية للقارئ: تخيل أن القارئ خارج البلاد وأن عليك أن ترسل له برقيه، وحيث أن كل كلمة سوف تكلفك المزيد من المال فعليك أن تجعل رسالتك واضحة ومختصرة.

٥- جرب كأنك تجري مكالمة هاتفية مدتها ثلاث دقائق: واستعمل لذلك جهاز تسجيل وساعة توقيت، وتخيل أنك تقوم بإعطاء تقريرك لشخص ما على الطرف الآخر خلال ثلاث دقائق فقط أو أقل.

٦- استعمل الأسلوب الصحفي في طرح الأسئلة: من نوعية: من ؟ ماذا ؟ أين ؟ متى ؟ لماذا ؟ وكيف؟.

٧- اعمل خارطة من الأفكار الرئيسية والتي تأتيك بشكل مفاجئ: وبداية لا تهتم بترتيبها، بل اكتبها كما ترد على ذهنك، وأفضل طريقة لذلك أن تكتب موضوعك الرئيسي في منتصف ورقة كبيرة، ثم تكتب الأفكار الرئيسية على خطوط تخرج من الموضوع الرئيسي في كافة الاتجاهات. لا تحاول ترتيب هذه الأفكار مبدئيًا بل

اتركها تنساب عفويًا.

٨- اكتب المقدمة بعد أن تكون قد كتبت بقية الموضوع: لأن المقدمة هي تنبيه لما سيجيء بعدها، وحيث أنه من المتوقع أن تقوم بإعادة ترتيب الأفكار عند المراجعة والتنقيح، لذا فمن الأفضل أن تقوم بكتابة المقدمة بعد أن تتضح لك رؤية العمل كاملة.

٩- اكتب خاتمة حديثك أولاً: لأنك إذا قمت بكتابة الفقرة التي ستنهي بها ما كتبت، عندها سوف ترى بوضوح أكثر كيف ستقوم بترتيب نقاطك بحيث تؤدي إلي هذه الخاتمة.

١٠- لا تحاول أن تكتب أحسن ما لديك من المرة الأولى: بمعنى أن تكتب أفكارك أولاً، ثم بعد ذلك قم بمعالجة الأسلوب بالصياغة التي تريدها مع تصحيح الأخطاء الإملائية والنحوية التي تقع منك.



التفكير الموضوعي

لا دواء أنجع لحالات التردد من التفكير الموضوعي، فهو مفتاح الاستقامة في الحياة اليومية المعتادة، وليصبح تفكيرك موضوعيًا أكثر من ذي قبل فهناك عدة تمارين تعينك في هذا المجال، وقبل أن نذكر هذه التمارين فهناك عدة نصائح للتفكير الموضوعي منها:

١- لا تفكر بعدة موضوعات في وقت واحد، ول تبعثر انتباهك، وإذا اشتغلت بأمر من الأمور فأوْلِه كل قلبك وعقلك وروحك إلي أن تفرغ منه وتنتقل إلي غيره.

٢- احتفظ دومًا باستقرارك الذهني ولا تترك للاضطراب سبيلاً إلي سريرتك.

٣- إذا كان هناك ثمة عامل موضوعي، أو سبب حقيقي يحتم عليك أن تتخذ قراراً ما، فبعد مذاكرة داخلية مع نفسك لا تسمح لها بأن تحيد عن الخط المستقيم الذي رسمته لأفكارك مهما حدث من مفاجآت أو طوارئ.

٤- لا تشتت انتباهك لدىٰ أي خبر واحتفظ بالصمت والهدوء والتماسك.

٥- لا تكن ضيق الصدر قليل الصبر، وضع في ذهنك الكلمة الشهيرة التي يعرفها العرب قديمًا: «دوام الحال من المحال».

عشرون نصيحة لتركيز أفكارك

١- تعلم أن تتحكم بنفسك وتسيطر عليها.

٢- تفهم واحفظ كل مبدأ علمي أو غير علمي بسرعة وضبط.

٣- تذكر بدقة كل مناسبة في الوقت المناسب.

٤- تعلم وتدرب علىٰ تثبيت انتباهك وحصره في موضوع واحد دون ملل أو سأم.

٥- فكر بوضوح تام.

٦- أصدر أحكامك علىٰ نهج واضح وفي نفاذٍ وصفاء.

٧- قاوم الإغراءات والتأثيرات الخارجية.

٨- تغلب على انطباعاتك الشخصية.

٩- كن سيد انفعالاتك وعواطفك وحساسيتك.

١٠- ابحث عن الكيفية أو الحيلة المشروعة التي توصلك إلى تحقيق الغاية المشروعة، أو إلى حل المشكلة وهو ما يسمى "بالابتكار".

١١- قف صامدًا أمام كل عادة مضرة أو تحمل إلى ضرر.

١٢- تعامل مع الآخرين بهدوء وبثقة وكن دائمًا على حذر.

١٣- تابع ما تريد، واسهر على تنفيذ ما قررت، وتطبيق ما تبينت رغم العقبات.

١٤- عبر عن أفكارك ببيان واضح، وكلمات فصيحة وثابتة وقوية.

١٥- لا تندفع واضبط مشاعرك.

١٦- تكيف بسرعة وفق أي حالة جديدة، وأنجز في أقل وقت ممكن أي عمل مُعين.

١٧- قوّ نفسك بنفسك.

١٨- املك نفسك وتسيدها سيادة مطلقة في حضور الآخرين.

١٩- لا تتدخل في شأن ليس من شأنك للآخرين.

٢٠- ثبت أقدامك.

خمسة تمارين لحصر التفكير في موضوع واحد

الأول: اتخذ وضعًا جسميًا مريحًا، ثم أغمض عينيك وأرخ عضلاتك، تنفس ملء رئتيك، ثم تصور كتابة الرقم (١)، حتى إذا حصلت على صورة تامة دقيقة انتقل إلى الرقم (٢) حتى تصل إلى الرقم (٩).

الثاني: وأنت على تلك الوضيعة حاول أن تعد (٩٩) إلى (١) ثم من (٩٩٩) إلى (٠٠١) وكرر ذلك عدة مرات بجد واستمرار.

الثالث: التقط صورة ذهنية سريعة لأي قطعة من الأثاث

(آنية، أو لـوحة، أو مزهرية ذات شـكل متداخل) ثـم أغمض عينك وحـاول أن تتمثل شكلها ومظهـرها ولونها في ذهنك , وإذا كانت الصـورة في ذهنك غيـر واضحة وجلـية فكرر هذا التـمرين مـرة بعد مـرة وقابل بين الصـورة والحقـيقـة إلىٰ أن تحدث المـطابقة بينهـما ,واعـمل علىٰ أن تدوم الصـورة في ذهنك أطول فترة ممكنة.

الرابع: خذ ورقتين وقلمين أن ترسم بإحدىٰ يديك مربعًا, وبالثانية دائرة في وقت معًا.

الخامس: أغلق باب غرفتك ,وحاول أن تتذكر كل شيء في موضعه بالتفصيل، ثم افتح الباب وانظر ما أخطأت فيه من تصور، وماذا نسيت؟.



كلمة الختام

إن كل ما سبق يتطلب منك للاستفادة منه أن توقظ المارد الذي بداخلك، فلكل منا همة تسكن في قلبه، وتقبع بين جوانحه، قال تعالى: ﴿لِمَن شَاءَ مِنكُمْ أَن يَتَقَدَّمَ أَوْ يَتَأَخَّرَ ﴿٣٧﴾﴾ [المدثر: ٣٧]، ﴿وَجَاهِدُوا فِي اللَّهِ حَقَّ جِهَادِهِ﴾ [الحج: ٧٨]، وقال: ﴿وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴿١٣٣﴾﴾ [آل عمران: ١٣٣]، وقال: ﴿سَابِقُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ﴾ [الحديد: ٢١]، وقال: ﴿وَالسَّابِقُونَ السَّابِقُونَ ﴿١٠﴾﴾ [الواقعة: ١٠]، والنصوص من الكتاب والسنة كثيرة ولا يحصيها العاد، غير أن الهمم بين بني البشر تتفاوت تفاوتًا عظيمًا، فشتان بين همة تقبع في الثرى بين الحفر، وبين همة في الثريا تناطح جوزاء

السـمـاء، إلا أن من المـؤكـد والواضح والبـيـن أنه بين تلك الهمتين تتبلور الشخصية.

وصلى الله على محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

وكتبه

أبو المنذر

خليل بن إبراهيم أمين

المملكة العربية السعودية

ص. ب: ٣٨٠٩٨٠ الرياض ١١٣٤٥

E. M: kAAA5@ Hotmail. Com .

الفهرس

الموضوع الصفحة

الموضوع | الصفحة